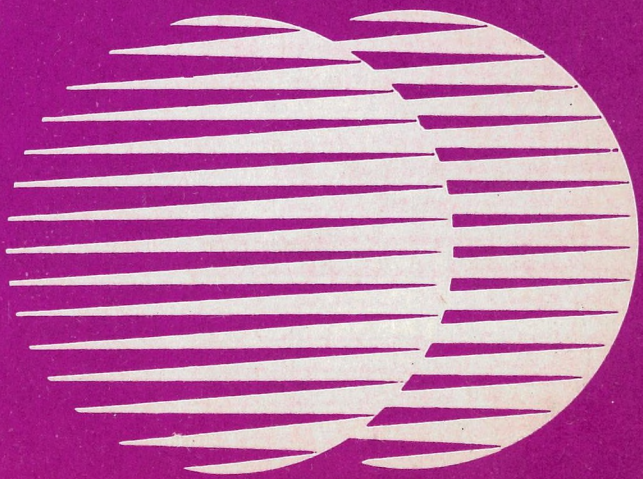
A testnevelés tanítása

XXIII. ÉVFOLYAM
1987 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc
Ujj Magdolna

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Dr. Farmosi István: Humánbiológia — testnevelés és sport 129

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (15—16. óra) 136

Schäfer Ferenc: Javaslat az „Erőpróba" verseny bevezetésére 141

Gergely Ildikó: A szolnoki fogyasztótábor eredményei, tapasztalatai 144

ROVATOK

Kutatóműhely **(Karg Ibolya)** 146

Eredeti népijáték **(Somorjai László)** 151

Ötletek, újdonságok **(Szentgyörgyi Zoltán, Szikra Ernő)** 153

Sport és nyelv **(Andor György)** 154

Folyóiratismertetés **(Andor György)** ... 156

Könyvismertetés **(Andor György)** 158

Hírek, megemlékezések **(Puhrné Antalfy Zsuzsa)** 160

E számunk szerzői: **Dr. Andor György** nyelvész, Budapest; **dr. Farmosi István** tudományos kutató, Budapest; **Gergely Ildikó** tanár, Szolnok; **Karg Ibolya** tanító, Siófok; **Puhrné Antalfy Zsuzsa** tanár, Budapest, **Schäfer Ferenc** tanár, Győr; **Sikó Attila** tanár, Budapest; **Somorjai László** tanár, Budapest; **Szentgyörgyi Zoltán** ny. tanár, Budapest; **Szikra Ernő** tanár, Miskolc.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlap-előfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Eladási ára: 7,— Ft.

UNILEV Nyomda, Eger, 88 2790 4610 pld.
Felelős vezető: Ujjady István.

Humánbiológia — testnevelés és sport

DR. FARMOSI ISTVÁN

Bevezetés

A humánbiológiai kutatások a testnevelés és sporttudomány egyik sajátos területét alkotják. *Rajkai* (1956) szerint ide soroljuk az általános testnevelésben részesülők és a sportedzést folytatók vizsgálatát. Az utóbbi területen folyó kutatások kiterjednek a speciális sportági edzés testalkatra való hatásának megismerésére, a kiválasztásra, ezen belül az alkati és funkcionális alkalmasság megállapítására, valamint a testalkat és a teljesítmény összefüggésének fetárására.

A nagy teljesítményre törekvő, magas szintű sportolók megfigyelésen alapuló jellemzését már *Phylostratosnál* megtaláljuk. „A tréneri tudományról" c. munkájában „sas" és „oroszlán alakú", „szíj" és „szálkaszerű" és „medve melléknevű" atlétatípusokat említ. Nem nehéz ezek mögött a robusztus-izmos, a lineáris-vékony és a köpcös-telt típusokat felfedezni.

Irodalmi adatok bizonyítják, hogy a századunk első harmadában megindult kutatások (Godin, 1901; Kohlrausch, 1929; Arnold, 1930; Milicerowa, 1933) hamar utat találtak a hazai szakemberekhez is (Balogh, 1934; Rosztóczy és Sziráky, 1934; Malán, 1936). Munkájuk mind az iskolai testnevelés, mind pedig a sportedzés területére kiterjedtek.

A hagyományok folytatását azonban nem csupán néhány kutató egyéni érdeklődése, hanem sokkal inkább a testnevelés és sport gyakorlatából származó indítékok serkentik. Az oktatás, illetve a teljesítményfokozás folyamatában ugyanis az egyre gyarapodó tudományos ismeretek következtében megváltozhat az edzésrendszer, az oktatási és edzésmódszerek, de változnak a technikai feltételek és a külső körülmények is. A testalkat és a teljesítmény kölcsönviszonya, és minden ebből levezethető részkérdés, folyamatos tanulmányozást igényel, s ez dinamikus jelleget kölcsönöz a humánbiológiai kutatásoknak.

Az így feltárt ismeretek a gyakorlatba azonban csak akkor képesek beépülni, ha a szakemberek rendelkeznek a szükséges ismeretekkel. Ezért nem titkolt célunk, hogy a vizsgálati módszerek körvonalazásával és néhány eredmény bemutatásával felkeltsük az érdeklődést, és elősegítsük az ismeretek elterjedését.

Feladatok — módszerek

A testnevelésben és a sportban folyó humánbiológiai kutatások feladatait *Drozdowski* (1979) után az alábbiak szerint foglalhatjuk össze:

a) Az ember növekedésének, fejlődésének és érésének tanulmányozása, beleértve az akceleráció, a szekuláris trend, valamint a motorikus és teljesítményfejlődés vizsgálatát is.

b) A sportolók kiválasztásának alkattani és funkcionális vizsgálata, amely az élsportolók jellemzése, ill. a fiatal sportolók folyamatos nyomonkövetése révén valósul meg.

c) Az ember motorikus tulajdonságainak örökletes és környezeti feltételeit kutató vizsgálatok az egyes képességek genetikai meghatározottságára irányulnak, ill. az edzésingereken kívüli környezeti hatások megismerésére terjednek ki.

A fentiekből az is következik, hogy a testalkat, a képességek és a teljesítmény összefüggését újra és újra elemezni kell, hiszen a bevezetőben említett környezeti hatások módosulása miatt megváltozik ezek korrelációs struktúrája is.

A kérdésfeltevések megválaszolásához a vizsgálatok során sajátos módszerek állnak a kutatók rendelkezésére. Ezek:

Testmérés (antropometria), amelynek során pontosan definiált testpontok, valamint síkok mentén határozzák meg az emberi test magassági, hosszúsági, szélességi, mélységi és kerületméreteit, tömegét és a bőr alatt felhalmozódó zsír vastagságát. Nem hanyagolható el a testarányok, a testfelület és térfogat, valamint a testsűrűség meghatározása sem.

A *testösszetétel* becslése az egyes szövetféleségek (zsír-, csont-, izomszövet), il-

letve testanyagok (fehérje, szénhidrát, ásványisó, víz) arányának megállapítását jelenti. A testnevelés- és sportkutatásban az ún. „kétkomponenses" rendszer terjedt el, amikor is a zsírt és a sovány tömeget különítik el. Az összetevők megállapításához a bőrredővastagság mérésén, valamint a testsűrűség megállapításán keresztül vezet az út. Fontossága azonnal belátható, ha arra gondolunk, hogy a mozgásban csak a sovány tömeg vesz részt, a zsír nem. A zsír azonban, mint élő szövet energiát fogyaszt. A mértéken felüli zsír tehát kedvezőtlen a teljesítmény szempontjából.

A *szomatotipológia* az egyének típusba sorolása a Heath-Carter féle módszer szerint. A szerzők három szélső típust különböztetnek meg: az endomorf (kövér), a mezomorf (izmos, robusztus) és az ektomorf (vékony) típust. Az egyén szomatotípusát pedig e három összetevő mentén egy számhármassal fejezik ki.

A *motorikus vizsgálatok* során a kondícionális és koordinációs képességek színtesztek, vagy tesztcsoportok segítségével. vonalának megállapítására törekszünk

A kutatás módszerei kiegészülnek még a kronológiai, a biológiai, ill. morfológiai életkor megállapításával; egyes vizsgálatokban a várható felnőttkori testmagasság előrejelzésével, az érési bélyegek meghatározásával, ill. élettani vizsgáló módszerekkel. A metodikára vonatkozóan Farkas (1973), Mészáros et. al. (1987) és Nádori et al. (1984) munkái nyújtanak részletes felvilágosítást.

A testalkat, a motorikus tulajdonságok és a teljesítmény összefüggése

A szakembereket, akár elméleti, akár gyakorlati területen dolgoznak, nem csupán a sportolók illetve tanulók sajátos jellemzése érdekelheti, hanem éppen ebből következően az a kérdés is feltehető, hogy milyen az összefüggés a szomatikus, valamint a motorikus tulajdonságok és a teljesítmény között. Az e témakörben végzett vizsgálatok eredményeit a súlyemelő teljesítmény, valamint általános iskolai tanulók kislabdahajításban elért teljesítményének elemzésével mutatjuk be.

Harminchét felnőtt és utánpótlás válogatott súlyemelőt vizsgáltunk. Negyvenkilenc testméret és a szomatotípus alapján jellemeztük a testalkatot, és meghatároztuk az aktuális teljesítményt is. A testméretek és a teljesítmény korrelációi alapján többváltozós regressziós egyenleteket állítottunk elő. Az elemzés eredményeként megállapítottuk, hogy a hosszméretek közül az ülőmagasság és a felkarhossz, a szélességi méretek közül a boka-, a térd- és a deltaszélesség, a körméretek közül pedig az alkar- és a lábszárkerület a teljesítményt legjobban befolyásoló testméret. A testösszetétel elemzése pedig azt mutatta, hogy a számított csonttömeg is kiemelkedő jelentőségű faktor.

A következő lépésként ezek közül kiválasztottuk azokat a testméreteket, amelyeknek az adott méretcsoportban a legnagyobb volt a súlyuk, és újabb többváltozós regressziós egyenletet számítottunk ki (1. táblázat).

Az eredmények meggyőzhetnek bennünket arról, hogy a teljesítmény szempontjából a robusztusság elengedhetetlen alkati előfeltétel. Erre utal mindkét egyenletben a csonttömeg regressziós együtthatója. Mivel a mindennapi gyakorlatban a csonttömeg nehezen becsülhető, olyan egyszerűen mérhető testméretet kellett választani, amely ezt helyettesítheti. A

1. táblázat.

A testméretek és a súlyemelő teljesítmény többváltozós regressziós egyenletei

Testméretek		Szakítás b_{1-4}	Lökés b_{1-4}
Ülőmagasság	(x_1)	0,39	0.80
Deltaszélesség	(x_2)	2.01	0.97
Alkarkerület	(x_3)	1.05	1.06
Csontmennyiség	(x_4)	4,90	4.45
Konstans		—32,06	—24,61
R^2		0,8939	0.8817
F		4,842	4.199
		< 1%	< 1%

2. táblázat. Regressziós egyenletek (függővváltozó = kislabdahajítás)

Paraméterek		11 éves lányok n = 38		13 éves lányok n = 27		11 éves fiúk n = 29		13 éves fiúk n = 33	
		b_{1-10}	%	b_{1-10}	%	b_{1-10}	%	b_{1-10}	%
Életkor	(x_1)	1,363	30,25	2,292	17,64	3,662	33,71	—0,034	0,65
Endomorfia	(x_2)	—0,603	13,40	0,536	4,13	1,239	11,41	—0,220	4,21
Mezomorfia	(x_3)	—0,237	5,25	2,080	16,00	1,656	15,24	0,953	18,21
Ektomorfia	(x_4)	0,126	2,80	2,495	19,20	2,162	20,90	—0,179	3,43
Szorítóerő — j.	(x_6)	0,522	11,60	—0,358	2,76	0,031	0,30	0,045	0,86
Szorítóerő — b.	(x_6)	—0,064	1,42	0,272	2,10	—0,239	2,20	—0,027	0,51
Függőleges felugrás	(x_7)	—0,402	8,93	0,158	1,21	0,685	6,31	0,114	2,18
Hajító teszt	(x_8)	0,486	10,78	3,145	24,20	—0,352	3,24	1,300	24,85
Helyből távolugrás	(x_9)	0,117	2,59	0,107	0,82	0,013	0,12	0,102	1,94
60 m vágtafutás	(x_{10})	—0,585	12,98	—1,552	11,94	0,818	7,53	—2,257	43,16
Konstans		—0,044		—38,378		—57,999		28,757	
R^2		0,757		0,817		0,745		0,851	
F		3,166		2,741		1,932		5,014	
		< 5%		< 5%		> 5%		< 5%	

szakirodalom szerint a térd- és könyökszélesség is jól jellemzi a robusztus testfelépítést. A gyakorlatban használható még a Hirata index is (I = testmagasság/ $\sqrt[3]{\text{testtömeg}}$), amely nem a robusztusságot, hanem ennek ellentéteként a lineáris, vékony testfelépítést mutatja. Ezzel tehát nem az alkalmasokat találhatjuk meg, hanem az alkalmatlanokat szűrhetjük ki.

Úgy véljük, hogy a fentebb elmondottak nem csak a súlyemelő, hanem az atlétikai dobóteljesítmények (súly-, diszkosz-, és kalapácsvetés) alkati előfeltételeként is értelmezhetők.

Hasonló elemzést természetesen nemcsak az élsportolók teljesítmény-összetevőivel kapcsolatban végezhetünk, hanem pl. iskolai tanulókéval is.

A következőkben 65 leány és 62 fiú kronológiai életkorának, szomatotípusának és néhány kondícionális képességének hatását elemezzük a kislabdahajítás szempontjából. A többváltozós regressziós egyenleteket a változók közötti korrelációs együtthatók alapján állítottuk elő (2. táblázat).

A 11 éves lányok kislabdahajításban elért teljesítményét a szomatotípus komponensek és a motorikus tulajdonságok a determinációs együttható (R^2) szerint 75%-ban meghatározzák. A megmaradó 25% egyéb, nem vizsgált, tehát ismeretlen hatásoknak tulajdonítható. A vizsgált paraméterek közül a legnagyobb pozitív súlya az életkornak van. Ugyancsak pozitív, tehát teljesítményt javító hatású, az erő, gyorserő, gyorsaság tulajdonságegyüttes, amely a szorítóerő, a hajítás és a vágtafutás együtthatóiban fejeződik ki. Negatív előjelű, tehát rontó hatású a kövér alkat, amely az endomorf komponens 13%-os arányában mutatkozik meg. A függőleges felugrás együtthatójának negatív előjele — tehát az ugyancsak rontó hatás — viszont csak azzal magyarázható, hogy ez a teszt, ebben az életkorban nem alkalmas a lányok gyorserejének jellemzésére.

A 13 éves lányok teljesítményét a vizsgált paraméterek több mint 81%-ban meghatározzák. Legnagyobb a súlya a gyorserő, gyorsaság tulajdonságegyüttesnek. A mezomorf és az ektomorf komponens együtthatója pedig arra mutat, hogy az izmos, de nem robusztus alkat a teljesítmény szempontjából kedvező.

A 11 éves fiúk egyenlete az F-próba alapján nem szignifikáns, ezért ennek részletes elemzésébe nem bocsájtkozhatunk.

A 13 éves fiúk teljesítményét a vizsgált paraméterek 85%-ban meghatározzák. Az ő teljesítményükben is a gyorserő, gyorsaság tulajdonságegyüttes a domináns. Különösen a gyorsaság szerepe kiemelkedő. Alkati szempontból pedig a mezomorf (izmos) testfelépítés a jobb teljesítmény előfeltétele.

A többváltozós regresszióelemzés bepillantást engedett mind az élsportolók, mind az iskolai tanulók teljesítményének struktúrájába. A teljesítmény többfaktoros felfogása azonban azt is jelenti, hogy az edzettséggel, a sportforma változásával ez a struktúra — elsősorban a motorikus tulajdonságok, de esetenként a testösszetétel mentén pl. a sovány tömeg javára — megváltozik. Így az edzés hatására bekövetkező változások megértéséhez, többszöri, folyamatos elemzés szükséges.

A környezeti hatások és a motorikus tulajdonságok kapcsolata

Aligha kell hangsúlyozni az olvasó előtt, hogy milyen jelentősége van az edzésnek, az edzésingereknek a teljesítmény szempontjából. A magyar szakirodalomban viszont alig esett szó arról, hogy az edzésingerek egy adott földrajzi környezetben és egy adott szociális, gazdasági és biológiai szituációban jutnak érvényre. Renson (1979) kimutatta, hogy az egyénre jellemző motorikus színvonalat a környezeti hatások az edzésingerekkel együtt határozzák meg. Feltételezhetjük azt is, hogy ezeknek a hatásoknak a mozgásfejlődés szenzitív időszakában van a legnagyobb jelentőségük.

A környezeti hatás közé soroljuk a közvetlen földrajzi környezetből (éghajlat, domborzati- és talajviszonyok) eredő, valamint a család nagyságából, a lakásviszonyokból, a település nagyságából és a szülőknek gyermekük születésekor betöltött életkorából származó hatásokat. Fontos lehet ebből a szempontból a születési sorrend és a szülők iskolázottsága is.

A Balatoni Úttörő Városban végzett vizsgálataink kapcsán a születési sorrend és a település nagyságának a szomatikus fejlettségre és a motorikus tulajdonságokra gyakorolt hatásáról tájékozódtunk. Összesen 499 tizenkétéves lány és 340 tizenkétéves fiú vizsgálatát végeztük el. Mértük a testmagasságot, a testtömeget, a jobb kéz szorítóerejét, a 60 m-es vágtafutás, a 12 perces futás, a helyből távolugrás és a Fleischmann-teszt eredményét. Ez utóbbi az egész test koordinációját méri. Végrehajtása úgy történik, hogy a derékmagasságba állított magasugró mércét kell nyolcas alakban megkerülni négyszer, miközben minden alkalommal át kell bújni a léc alatt.

A szomatikus és motorikus paraméterek születési sorrend szerinti jellemzőit a 3. és a 4. táblázat tartalmazza. Az elsőszülött lányok magassabbak és súlyosabbak a másod- és harmadszülötteknél, azonban csak a testtömegbeli különbség szignifikáns. A másod- és harmadszülöttek viszont szignifikánsan jobb teljesítményt értek el a 12 perces futásban, a helyből távolugrásban és a Fleischmann-tesztben, mint az elsőszülöttek. A fiúkról ugyan-

3. táblázat. A lányok szomatikus és motorikus paraméterei a születési sorrend szerint

Paraméterek	Elsőszülöttek (n = 279) $\bar{x}$	s	Másod- harmadszülöttek (n = 220) $\bar{x}$	s	differencia	
Testmagasság	152,15	7,36	151,16	6,89	0,99	
Testtömeg	43,38	8,82	41,62	7,91	1,76	+
Szorítóerő	235,98	57,70	231,38	51,88	4,60	
60 m vágtafutás	10,93	0,92	10,81	1,01	0,12	
12 perc futás	1949,00	288,15	2041,64	305,91	—92,64	△
Helyből távolugrás	173,18	17,76	176,52	17,88	—3,34	+
Fleischmann-teszt	22,46	2,46	22,21	2,50	0,65	○

szignifikáns: + 0,05; ○ 0.01; △ 0,001%-os szinten

4. táblázat. A fiúk szomatikus és motorikus paraméterei a születési sorrend szerint

Paraméterek	Elsőszülöttek (n = 202) $\bar{x}$	s	Másod- harmadszülöttek (n = 138) $\bar{x}$	s	differencia
Testmagasság	150,39	7,06	149,76	7,43	0,63
Testtömeg	41,19	9,21	42,08	8,82	—0,89
Szorítóerő	235,66	53,06	242,65	53,56	—6,99
60 m vágtafutás	10,74	1,41	10,51	0,78	0,23
12 perc futás	2241,00	337,70	2203,70	273,21	37,22
Helyből távolugrás	176,62	21,65	175,09	20,50	1,53
Fleischmann-teszt	21,61	2,30	21,25	1,78	0,36

ezt nem mondhatjuk el. Az elsőszülöttek valamivel magasabbak és könnyebbek a a másod- és harmadszülötteknél, a különbség azonban nem szignifikáns. Ugyanaz a különbség a motorikus teljesítmények között.

A lakóhely nagysága szerint csoportosított adatok (5. és 6. táblázat) a lányoknál ismét jelentős differenciákra hívják föl a figyelmet. A kisebb településen élők nem szignifikánsan magasabbak és súlyosabbak. Szignifikánsan jobb a teljesítményük a 12 perces futásban és a jobb kéz szorítóerejében a nagyobb településen élőkhöz képest. Az utóbbiak viszont a Fleischmann-tesztben értek el szignifikánsan jobb teljesítményt. A fiúknál a nagyobb településen élők testmagassága és testtömege nagyobb ugyan a kisebb településen élőknél, a differencia azonban egyik esetben sem szignifikáns. A motorikus teljesítmények különbségei pedig olyan kicsik, hogy azok gyakorlatilag azonosnak tekinthetők.

5. *táblázat.* A lányok szomatikus és motorikus paraméterei a lakóhely nagysága szerint

Paraméterek	5000 alatt (n = 185)		10 000 fölött (n = 227)		differenciált	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Testmagasság	152,36	7,25	151,92	7,36	0,44	
Testtömeg	43,20	8,61	42,98	8,43	0,22	
Szorítóerő	245,30	54,98	226,20	49,32	19,10	○
60 m vágtafutás	10,96	1,06	10,84	1,05	0,12	
12 perc futás	2034,46	332,35	1958,67	258,75	75,79	○
Helyből távolugrás	174,32	17,37	173,50	18,58	0,72	
Fleischmann-teszt	22,98	2,60	22,34	2,54	0,64	+

szignifikáns: + 0,05; ○ 0,01%-os szinten

6. *táblázat.* A fiúk szomatikus és motorikus paraméterei a lakóhely nagysága szerint

Paraméterek	5000 alatt (n = 130)		10 000 fölött (n = 164)		differenciált
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	
Testmagasság	149,29	7,84	150,95	6,90	—1,66
Testtömeg	40,70	8,94	41,33	7,88	—0,63
Szorítóerő	247,16	59,91	237,81	50,97	9,35
60 m vágtafutás	10,71	0,89	10,58	1,29	0,13
12 perc futás	2215,75	305,41	2239,88	339,81	—24,13
Helyből távolugrás	177,61	18,16	174,98	22,71	—2,63
Fleischmann-teszt	21,38	1,74	21,54	2,37	—0,16

Mj. Az ötezernél nagyobb, de tízezernél kisebb településen élők adatait nem dolgoztuk föl.

Eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a lányoknál a vizsgált környezeti tényezők közül a születési sorrend és a település nagysága befolyásolja a motorikus teljesítményeket. A fiúknál hasonló befolyásoló hatást kimutatni egyik környezeti tényezőnél sem tudtunk. Mindebből az a hipotézis adódik, hogy a lányok érzékenyebbek ezekre a környezeti hatásokra, mint a fiúk. Ennek megerősítése azonban még további vizsgálatot igényel.

Összefoglalás

Dolgozatunkból a humánbiológiai kutatás néhány területéről nyert képet az olvasó. A bemutatott példák és eredmények nem merítik ki a lehetőségek teljes körét. Az eredmények értelmezésekor még egy fontos körülményre, a komplex szemléletre hívjuk fel a figyelmet. Noha a kutatás is egyre inkább az egy témán belüli többoldalú megközelítésre törekszik, ennek vannak objektív korlátai. Az alkalmazás során tehát a gyakorlatban törekedni kell a más tudományágak eredményeivel való integrációra.

IRODALOM

Arnold, A.: Eine beitrage zur Anthropologie der Deutschen Frau und zur Frage der Einwirkungen planmässiger Leibesübungen auf den weiblichen körper. Zeitschrift für Kosntitutionslehre. 1930. 5. 651—663.

Balogh, B.: Vizsgálatok az ifjúság teljesítményéről. Testnevelés, 1934., 1—6., 78—113.

Drozdowski, Zb.: Antropologia sportowa. PWN, Warszawa—Poznan, 1979., 219.

Farmosi, I.—Nádori, L.—Bakonyi, L.: The somatic development and motorial performance of 12-year-old children considering factors of socio- cultural conditions. Int. J. Phys. Educ., 1986., 3., 15—19.

Farkas, Gy.: Antropologiai praktikum II. JATE. Szeged, 1973., 325. Godin. cit. Rajkai, 1956.

Kohlrausch, W.: Zusammenhänge von Körperform und Leistung. In Bytendijk, F. J. J. (ed.): Ergebnisse der sportärztliche Untersuchungen bei den IX. Olympischen Spielen in Amsterdam. Springer, Berlin, 1929., 30—47.

Malán, M.: Mindennapos testgyakorlás és testfejlődés. Testnevelés, 1936., 4., 329—354.

Mészáros, J.—Farmosi, I.—Frenkl, R.: Sportantropometria. TF. jegyzet, Kézirat, 1987.

Milicerowa, H.: Budowa ciala a sprawnosc skoku WZWYZ. Przeglad Fiz, Rochu, Warszawa, 1933., 23.

Nádori, L.—Derzsy, B.—Fábián, Gy.—Ozsváth, K.—Rigler, E.—Zsidegh, M.: Sportképességek mérése. Sport, Bp., 1984., 397.

Parizková, J.—Berdychová, J.: The Impact of Ecological Factors on Somatic and Motor Development in Preschool Children. In Eiben, O. G. (ed.): Growth and Development, Physique. Symp. Biol. Hung. 20., 1977., 235—242.

Rajkai, T.: A magyar sportantropológia feladatai. Testneveléstudomány, 1956., 5., 409—412.

Renson, R.—Beunen, G.—De Witte, L.—Ostyn, M.—Simons, J.—Van Gerven, D.: The Social Spectrum of the Physical Fitness of 12- to 19 year-old Boys. In. **Ostyn, M.—Beunen G.—Simons, J.** (eds.): Kinanthropometry II. Baltimore, University Park Press, 1978., 104—118.

Rosztóczy, E.—Sziráky, I.: Antropologiai vizsgálatok úszókon. Sportorvos (a Testnevelés melléklete), 1934., 10., 573—582.

Magyar Testnevelési Főiskola

Szakirodalmi GYORSTÁJÉKOZTATÓ

1986
1.

Ismertetése a 157. oldalon

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

15—16. óra

SIKÓ ATTILA

Elérkezett az ideje annak, hogy *tanítványaim tudását érdemjegyekkel is értékeljem.* Úgy látom a többi tantárgynál is gond, hogy a tanulók magatartása milyen mértékben vehető figyelembe az érdemjegy és az osztályzat megállapításánál. Fontos, alapvető kérdés ez. Az órákon fegyelmezetlen, rendetlenkedő, puskázó csaló gyermek viselkedését nem egy esetben elégtelen jeggyel, vagy ami még ennél is rosszabb, elégtelenre való feleltetéssel torolják meg. Az ilyen pedagógusok elvadítják a jó erkölcsi érzékkel rendelkező gyermekeket is, és tehetetlenségre kárhoztatják azokat a tanárokat, akik csak a kölcsönös bizalom légkörében tudnak alkotni.

A tanulók *magatartását máshol, és hangsúlyozottabban kell elbírálni.* Nagyon fontos, hogy mit és mennyit tudnak tanítványaink, de mindennél fontosabb, hogy tudásukat mire fogják használni. A magatartás jegy prognózis erre. A testnevelés tekintetében kedvező a helyzetünk az értékelés, osztályozás terén. Olyan kulturális értékeket közvetítünk, melyek nem devalválódnak az idő múlásával, és ezeket az értékeket vonzó formában; játékok, versenyek, közös munkálkodás útján továbbítjuk egy erre nagyon fogékony és hálás „közönség", az ifjúság felé.

Az *érdemjegyek adásánál egyetlen korrekt megoldás,* ha minden tanítványunk számára azonos feltételeket biztosítunk. Humánusnak tűnő elgondolás az, hogy akik valamilyen pedagógiai deficittel rendelkeznek, kapjanak engedményeket. Úgy ítélem meg ezt a kérdést, hogy ne engedményeket, hanem gyakorlási lehetőségeket biztosítsunk számukra. A követelmény, az elérendő szint azonos kell legyen, és mindenki azt az érdemjegyet kell kapja, amit tudása alapján megérdemel. E nélkül nincs is értelme az értékelésnek.

Fontosnak tartom, hogy a *tanulók pontosan tudják, mit és mikor osztályozunk.* Érteniük kell azt is, hogy mikor jeles mikor jó, közepes, vagy elégtelen gyakorlatuk.

Tervszerűen, kellő *gyakoroltatással készüljünk az ellenőrző órákra.* Teremtsünk olyan feltételeket mint amilyenek mellett az osztályozás folyik majd. Az értékelő órán a tanuló versenyhelyzetbe kerül, ami nagyon különbözik a gyakorlóhelyzettől. A jól felkészített tanítvány ilyenkor többnyire túlszárnyalja addigi teljesítményét.

Bevált gyakorlatom, hogy *mindenki számára biztosítok egy-két javítási lehetőséget.* Ilyenkor a jobbik kísérletre adott érdemjegy kerül a naplóba.

Végül, de nem utolsósorban néhány szót arról, hogy *az érdemjegy a tanuló milyen tejesítményét fejezze ki?* Ha elérendő szinteket tűzünk ki az értelmi, érzelmi-akarati és a mozgásos cselekvés terén, akkor tanítványunk tudásának e szintekhez való viszonyát kell elbíráljuk. Ezek szerint joggal feltételezhetjük, hogy a tanuló bizonyos személyiségjegyek birtokában képes teljesítményt nyújtani. Rögtön le kell szögezni, hogy minden személyiségvonáshoz sok értékes teljesítmény (néha egymásnak ellentmondó) vonatkoztatható.

A kitartásnak, a bátorságnak, a kezdeményezőkészségnek, az önfegyelemnek stb. egy-egy gyakorlat elvégzésében, vagy feladathelyzet megodásában kiemelt szerepe lehet. A mozgásos cselekvések jelentős részét tudatosan, (szabályok vagy szabályszerűségek ismeretében) sajátítják el és alkalmazzák tanítványaink, de rendelkezniük kell megfelelő akarattal, küzdenitudással a képességek fejlesztéséhez, és türelemmel az egyhangú gyakorláshoz.

A fentieket *néhány példával* szeretném szemléltetni. Amikor a térdelőrajtot osztályozom, számonkérem, hogy tanítványom tudja-e a rajtolás pontos vezényszavait, a rajt technikailag jó végrehajtását, azt, hogy képességei milyen szintre fejlődtek a megindulás gyorsasága, a futásban való gyorsulás terén, és természetesen azt is, hogy tudását versenyhelyzetben kellő győzniakarással hajtja-e végre.

Másik példa. Ha a tanuló játéktudását ellenőrzöm, például a védekezésben, figyelnem kell, hogy tudja-e a helyezkedés alapelveit, megfelelő lábmunkát választ-e és azt kellő ideig képes-e tartani, de fontos látnom azt is, rendelkezik-e elég akaraterővel, önfegyelemmel ahhoz, hogy a kedvező helyzetbe került támadót ne akadályozza szabálytalanul, ugyanakkor ne is adja meg magát.

A harmadik példa. Egy összetett talajgyakorlat elbírálásakor döntően befolyásolja az érdemjegyet a gyakorlat sorrendjének tudása, a gyakorlatelemek végrehajtásához szükséges képességek szintje, de a tanulónak az a jól érzékelhető törekvése is, hogy a gyakorlat kezdésében, az elemek kapcsolásában, az esetleges hibák során és a befejezésben érvényesítse önfegyelmét. Végig uralkodjon mozgásos cselekvésén.

A soronkövetkező két órán az osztályozásra (érdemjegy-megállapításra) készülünk fel.

15—16. óra

Az órák célja: tornából és kosárlabdából az osztályozás előkészítése.

Főbb feladatok:

1. Talajon az összetett gyakorlat ismertetése.
2. Kosárlabdából az egykosaras játék menetének ismertetése.
3. Annak elérése, hogy a tanulók egészséges izgalommal készüljenek az osztályozásra.
4. A tanulók tájékoztatása a pontos követelményekről.

A 16. óra majdnem teljesen megegyezik a 15. órával, eltérés csak a 15. órán tapasztalt hibák, az egyes gyakorlatokban jelentkező elmaradás alapján történjen.

Ebben a félévben, — tanítványaim előmenetelét véve alapul — (tantervi korrekció hiányában csak erre hagyatkozhatunk) a következő feladatokat állítottam össze kosárlabdából és tornából.

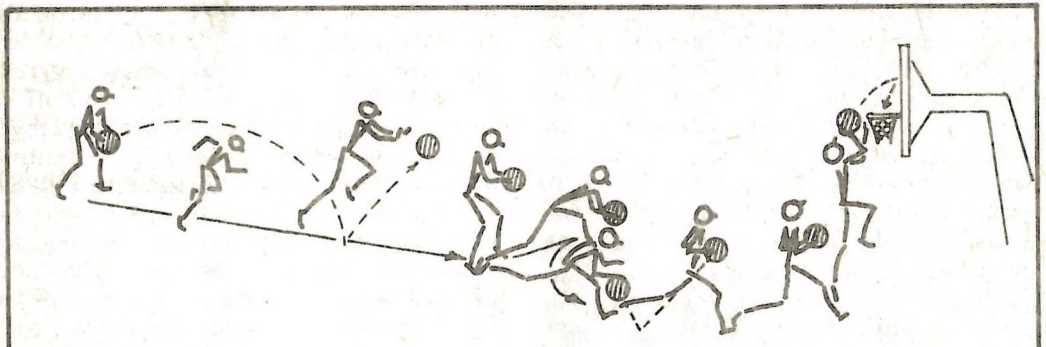
1. A sokéves gyakorlatnak megfelelően felmérem tanítványaim *játéktudását.* Módszerem a következő. A tanulókat négy vagy öt fős csapatokba sorolom úgy, hogy közel egyenlő játékerőt képviseljenek. Két-két csapat egy kosárra játszik meghatározott ideig (1—2 percig), de úgy, hogy egy játék tartama alatt egyikük csak támadó, másikuk pedig védő. (Erre azért van szükség, hogy több időm legyen megfigyelni az egyes tanulók teljesítményét támadásban és védekezésben is.) Kosárradobás vagy a labda elvesztése után ugyanaz a csapat kezd a középkörből. Folyamatosan figyelem és előre elkészített táblázatra jegyzem (ha van fölmentettem annak diktálom) a labdás és labda nélküli megoldások eredményét, a sikereseket plusszal, a sikerteleneket mínusszal jelölve. A játék addig tart — természetesen cserékkel és rövid pihenőkkel —, amíg minden tanuló támadásban és védekezésben is legalább öt minősítő jelet nem gyűjt. A pluszok és mínuszok aránya alapján kerekedik ki végül az érdemjegy (külön támadásban és védekezésben). Kérdés még, hogy mire adok (pluszt, és mire mínuszt).

Támadásban minden dobott kosár és minden olyan átadás amiből kosár születik pluszt eredményez. Ugyanígy a betörések, bejátszások, és a labda nélküli helyezkedés, főleg a védőtől való szabadulás. Az eladott labdákért, az elkövetett hibákért (3 mp, lépéshiba, visszajátszás stb.) és a céltalan labdatartásért, vezetgetésért mínusz jár. A lepattanó labdáért való tudatos helyezkedésért mindenkinek plusz jár.

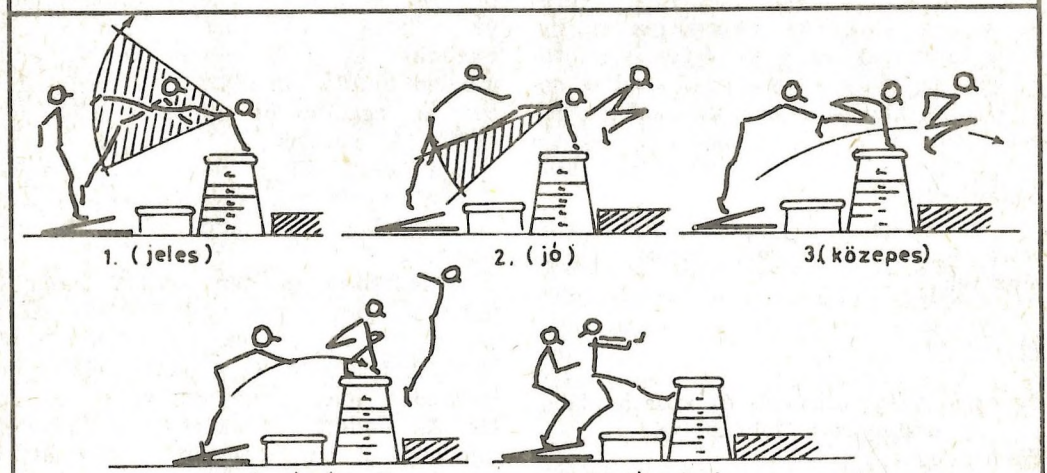
Védekezésben az kap pluszt, aki a tanult módon (belső pozíció, követési távolság, helyezkedés a labdáért, társ kisegítése) mozog a támadójával, aki szereléssel vagy halászattal megszerzi a labdát. Mínusz jár a személyi hibáért, ha a mozdulat nem a labdára irányul, és azért, hogy ha valakinek az embere zavartalanul tud kosarat dobni. Mínusz jár azért is ha valaki nem a játék szellemének megfelelően viselkedik, reklamál, társait szidalmazza, komolytalankodik, tudását öncélúan fitoktatja.

2. *Kosárlabdából* egy összetett gyakorlatra is adok jegyet. Az idén a 15/1. ábrán láthatóra.

Ebben a gyakorlatban követelményeim a következők: a) Lépéshiba esetén, az érdemjegy elégtelen, b) A jelesért, három



15/1 ábra



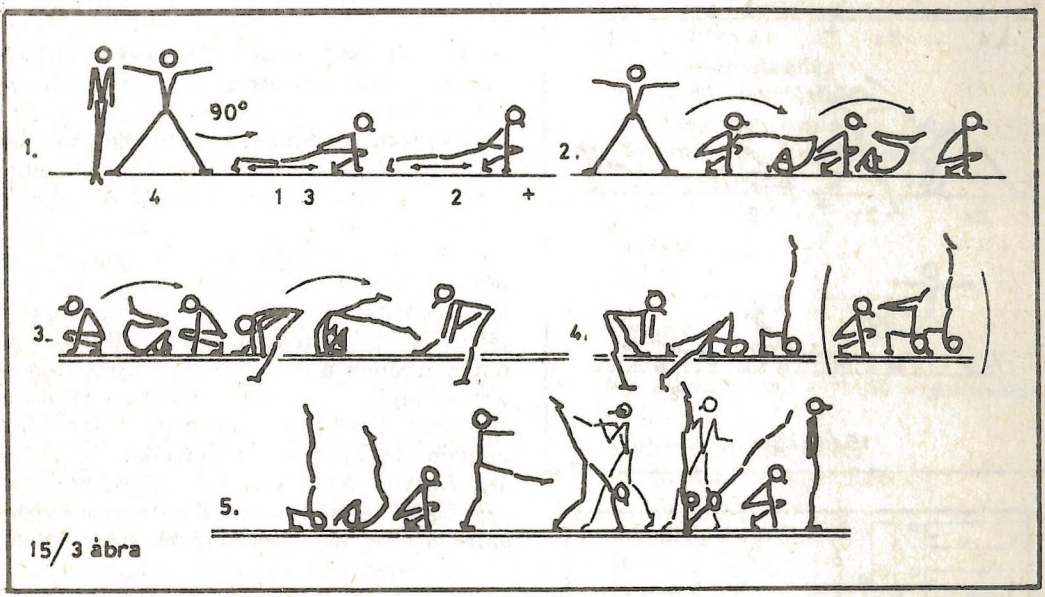
15/2 ábra

kísérletből mind a háromszor kosarat kell dobni. (Egyszer ismételhető a három kísérlet.) Egy hiba esetén közepes, kettőnél elégséges az osztályzat. c) A gyakorlatot pontos sorrendben, technikailag és taktikailag célszerű ritmusban kell bemutatni (a csel és taktikai elem). Az ettől való eltérés egy-egy jegy levonással jár. d) Ugyancsak egyet veszít, ha technikailag hibás egy elem (pl., átadás átvétel, megállás stb.).

3. *Szekrényugrás;* széltébe állított 4—5 részes szekrényen guggoló átugrás. Az ugrás értékét az első ív magassága, a lebegőtámasz nagysága adja. Az értékeléshez öt fokozatot állapítottam meg. Ezek a fokozatok a 15/2. ábrán láthatók. Az első az ötös, a második a négyes a harmadik, tehát ív nélküli a közepes, ha már be tudja mutatni a felguggolásból függőleges repülést (homorított leugrással) elégséges, végül elégtelen, ha páros és zárt lábbal nem jut át a szekrényen. Az értékelés menete a következő. A torna pontozás szerint az első fokozat 10, a második 8, a harmadik 6, a negyedik 4, az ötödik 2 pontot érhet. Apróbb hibákért (tartáshibák) két-két tizedet vonok le. A megmaradó pontértéket kettővel osztom, és megkapom az érdemjegyet. 4,5 már jeles, 3,5 már jó és így tovább. (Itt jegyzem meg, hogy a kevés óra miatt első osztályban az ugrás végén a beleállást nagyvonalúan ítélem meg. A gyakorló órákon a jobb időkihasználás érdekében legtöbbször a leérkezésből még egy tigrisbukfencet is ugratok.)

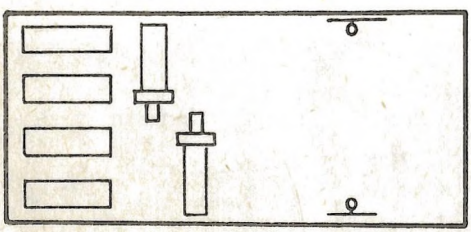
4. *Talajgyakorlat;* a gyakorlat öt elemből vagy elemkapcsolatból áll. (15/3. ábra.) Ha a tanuló mind az öt elemet be tudja mutatni, 10 pontból indul az értékelés. Minden kihagyott vagy elfogadhatatlan elemért 2 pont levonás jár. Elemenként a tartáshibákért, egyensúlyvesztésekért vagy kisebb technikai hibákért kétkét tized pontot vonok le. Pontlevonás jár azért is, ha a gyakorlatot nem alapállásból kezdi és nem abban fejezi be. Az érdemjegyet úgy számolom ki, ahogy az ugrásnál.

A gyakorlatok bemutatása után azonnal értékelek, pontosan felsorolva a hibákat és az értük járó pontlevonásokat. Tanácsokat is adok a hibák kijavításához. A 15. órán ismertetem ezeket a követelményeket. Az ismertetés több lépcsőben, általában a gyakorló csoportok váltásakor történik. Következzék az órák ismertetése.

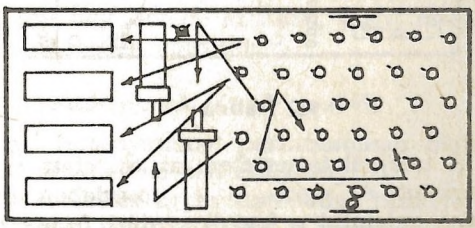


15/3 ábra

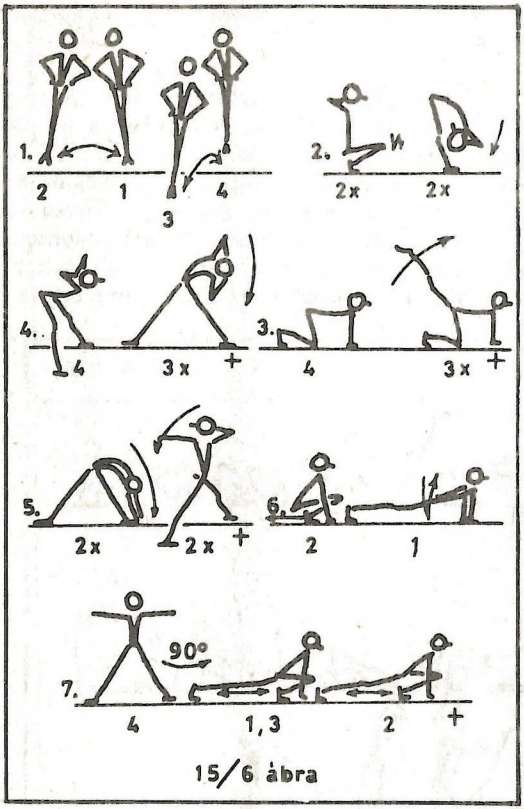
A *terem berendezése:* (36 tanuló esetén) (15/4. ábra).


15/4 ábra

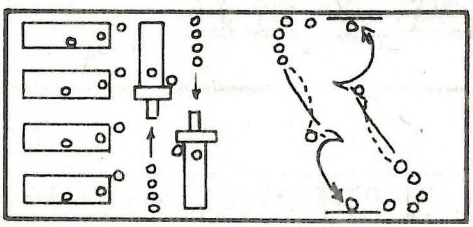
A *bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat* hatos oszlopban végeztetem. (15/5. ábra.) Így könnyű és gyors lesz a fő rész szervezése.


15/5 ábra

A bemelegítés gyakorlatai a következők: (15/6. ábra). A hetedik gyakorlatot nagyon pontosan ismételtetem, mert ez a talajgyakorlat első elemsora. Ezután a hat oszlop a (15/7. ábrán) látható felállással megkezdik az osztályozási gyakorlatok tanulását, ismétlését.

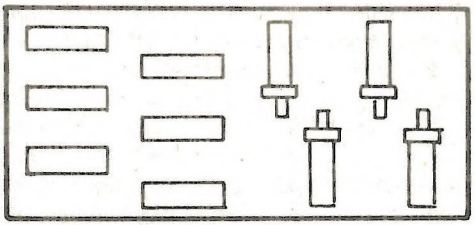


15/6 ábra



15/7 ábra

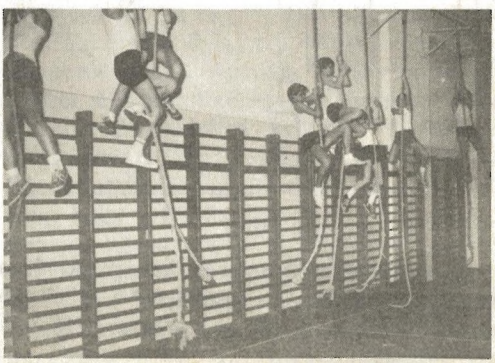
A talajnál ismertetem az összetett gyakorlatot. Az ugrás és a kosárlabda feladat, valamint a foglalkoztatási forma ismert a tanulók előtt, így gyors szervezés után önállóan elkezdik a gyakorlást. A talajgyakorlat ismertetése után, ellenőrzöm a szekrényugrást (távolabb tétetem az elugródeszkát,) majd a kosárnál lévő csapatokkal megkezdetem az egykosaras játékot. A váltásig velük maradok. El is kél a tanári segítség. Egy váltásra körülbelül 12 perc jut, jól kell gazdálkodnom az idővel. Az első váltás végén bemutattatom a szekrényugrást a legjobb három ugróval,



16/1 ábra

és ismertetem a követelményeket. A következő váltásnál ismét a talajgyakorlatot közlöm.

A 16. óra foglalkoztatási formájában tér el a 15.-től. A szerek és a csoportok elhelyezése a (16/1. ábrán) látható. A bemelegítés (ez megegyezik a 15. óráéval) után először a tornaanyagot ismételjük át, hét-hét perces váltásokkal, majd mind a két kosárnál megkezdődik az egykosaras játék. A cserejátékosok és a pihenő csapatok üljenek a padon és figyeljék a játékot valamint a tanári magyarázatot. A játékban általános hiba, hogy a támadók nagyon betömörítik a védőket a kosár alá. Legyen cél a védelem fellazítása. Ezt egy ügyes, a középkörnél helyezkedő forgató játékos szerepeltetésével érhetjük el.



Javaslat az „Erőpróba" verseny bevezetésére

SCHÄFER FERENC

Az ország fiataljainak egészségi, fizikai felkészületlensége közismert. A részeredmények ellenére alapvető javulás nem történt. Ellenkezőleg: a feladat, a lehetőségek és az eredmények viszonylatában tovább nőtt a feszültség.

Feltétlen „áttörésre" van szükség, mégpedig a jelenlegi lehetőségek birtokában. Ehhez újszerű próbálkozások szükségesek. Egy ilyen próbálkozást szeretnék Önök elé terjeszteni.

Pár gondolat az elképzelésemről:

1. Olyan versenyrendszer, amely *minden fiatal* felkészülését (felkészítését) és versenyzését igényli, megoldja. Törekvés a tömegsport-versenysport egységére.
2. Magába foglal sok, már ismert elemet, lehetőséget.
3. Egyszerűen, gyorsan lebonyolítható nagy tömegek részvételével is.
4. Jelentéktelen költségkihatásokkal jár.
5. Lehetőség sporttehetségek feltűnésére.
6. Lehetőség a hatékony iskolai sportmunka hosszabb távú ösztönzésére és objektív értékelésére.
7. Fizikai képességek fejlesztését összekapcsolja a versenyszerűséggel, a pozitív pedagógiai hatásokkal, az egyénileg végezhető felkészüléssel.
8. Tradíciók megteremtése. A testi, fizikai tevékenység megfelelő helyreállítása a szemléletben. Ennek érdekében eddig ki nem használt tényezők felhasználása.
9. Kedvező lehetőségek pozitív pedagógiai célok, hatások megvalósítására.

A leírtak megvalósítására a tervezetben szereplő számokban iskolánként, évfolyamonként legalább egy-egy teljes osztály szerepelne — az osztályfőnök vagy kijelölt pedagógus vezetésével, hivatalos névsorral —, melyet a rendezvény előtt 2 héttel sorsolnának ki. Versenyszámonként az osztályátlagra a pontértéktáblázat alapján kapott pontok összege adná az osztály teljesítményét. Osztályonként az előre megnevezett 3 tanuló egyúttal egyéni versenyben is részt vehet.

A rendezvény vonzó, élménydús, pergő ritmusú legyen (zene—eredményhirdetés —élménybeszámoló stb.).

Versenyszámok

„A" Téli forduló:

súlypontemelkedés
lábemelés bordásfalon
kétkezes medicinlabda dobás hátra
kötélmászás—függeszkedés

Tavaszi forduló:

szökdelés
100 m
súlylökés vagy gránáthajítás
Cooper

„B" Egy alkalommal történő rendezéskor (tavasszal):

kétkezes dobás hátra
kötélmászás-függeszkedés
zsámolyszökdelés
lábemelés bordásfalon
100 m
Cooper

A szervezés és rendezés sok problémát vet fel, úgy érzem azonban, hogy nincs megoldhatatlan közöttük.

Pár jelentősebbnek látszó gondról.

— egy versenyszámot párhuzamosan több versenyhelyen kell rendezni;
— az értékelés egyes számokban bizonyos tűrésen belül történne pl. kétkezes dobás, súlylökés 10 cm, gránáthajítás 1 m Cooper-teszt 10 m;
— a bíráskodásba minden részt vevő iskola kellő számú küldöttel bekapcsolódna;
— az egyes próbák vezetője szakszövetségi küldött lehet (Semleges időmérők kellenek);
— a résztvevők évjárat szerint fokozatosan kapcsolódjanak be a versenybe és ezzel csökkentsük a várakozást.

Javaslatok a felméréshez:

— *súlypontemelkedés:* állványon levő elmozdítható lapocskákkal;
— *lábemelés* hátsó függésből, elrugaszkodás nélkül páros lábbal érintés egy a bordásfal mellett kb. 50 cm-re könyökmagasságban kihúzott gumiszalagot;
— *medicinlabdadobásnál* a talajra rajzolt „mérce" alkalmazása;
— szökdelés 10 gumiszalag felett folyamatosan, érintés nélkül fiúk 70 cm, lányok 50 cm;
— *súlylökés, gránáthajítás:* több próbahely kialakítása, és talajra rajzolt ívek 50 cm, illetve 5 m-ként.

A próbaszámok értékeléséről

— kötélmászásnál, szökdelésnél, lábemelésnél csak az eredményes kísérlet számít, a függeszkedésért plusz pont ján, az osztályátlagra a táblázat szerint adható pont;
— a többi számban az értékelhetőnél gyengébb teljesítményért nem jár pont, a jobb teljesítmény több pontot kap.
— az egyéni versenybe nevezett tanulóknál a táblázatban nem szereplő teljesítményekre külön meghatározott pont jár;
— az osztálynévsorra is a versenyhelyen felírják a teljesítményt (kettős nyilvántartás) és az utolsó számnál leadják azt;
— az osztályok eredményeit egy közös összesítőre felvezetve gyors, áttekinthető eredményösszesítőt kapunk.

A korlátozott hely miatt az eddigiekben nem szereplő kérdésekre szívesen választ adok. Valószínű a pontozás a versenyta-

Lány pontértéktáblázat

Az osztály teljesítményére adható pontok az elért átlag alapján:

Pontszám	100 m (mp)	Cooper-teszt (m)	Kötélmászás (%)	Szökdelés (%)	Súlypont-emelkedés (cm)	Kétkezes dobás hátra 3 kp (m)	Lábemelés bordásfalon (%)	Súlylökés 4 kp (m)	Gránáthajítás (m)
50	17,0	2250	100	100	36	7,6	100	5,5	26
45	17,5	2200	90	90	34	7,3	90	5,3	25
40	18,0	2150	80	80	32	7,0	80	5,1	24
35	18,5	2100	70	70	30	6,7	70	4,9	23
30	19,0	2050	60	60	28	6,4	60	4,7	22
25	19,5	2000	50	50	26	6,1	50	4,5	21
20	20,0	1950	40	40	24	5,8	40	4,3	20
15	20,5	1900	30	30	22	5,5	30	4,1	19
10	21,0	1850	20	20	20	5,2	20	3,9	18
5	21,5	1800	10	10	18	4,9	10	3,7	17

Az osztályátlag alapján megszerezhető további pontok:

—0,5 mp	+50 m	Függeszkedés	———	+2 cm	+30 cm	+10%	+20 cm	+2 m
10 pont	10 pont	10 pont		10 pont	10 pont	10 pont	10 pont	10 pont

Az egyéni versenyzők által megszerezhető további pontok:

—0,5 mp	+50 m	Függeszkedés:	———	+1 cm	+30 cm	+1	+10 cm	+2 m
10 pont	10 pont	80 pont		2 pont	5 pont	3 pont	2 pont	8 pont

Fiú pontértéktáblázat									
Az osztály teljesítményére adható pontok az elért átlag alapján									
Pontszám	100 m (mp)	Cooper-teszt (m)	Kötélmászás (%)	Szökdelés (%)	Súlypont-emelkedés (cm)	Kétkezes dobás hátra 4 kp (m)	Lábemelés bordásfalon (%)	Súlylökés 5 kp (m)	Gránáthajítás (m)
50	15,0	2650	100	100	50	9,0	100	7,6	39
45	15,4	2600	90	90	48	8,7	90	7,4	37
40	15,8	2550	80	80	46	8,4	80	7,2	35
35	16,2	2500	70	70	44	8,1	70	7,0	34
30	16,6	2450	60	60	42	7,8	60	6,8	33
25	17,0	2400	50	50	40	7,5	50	6,6	32
20	17,4	2350	40	40	38	7,2	40	6,4	31
15	17,8	2300	30	30	36	6,9	30	6,2	30
10	18,2	2250	20	20	34	6,6	20	6,0	29
5	18,6	2200	10	10	32	6,3	10	5,8	28

Az osztályátlag alapján megszerezhető további pontok:

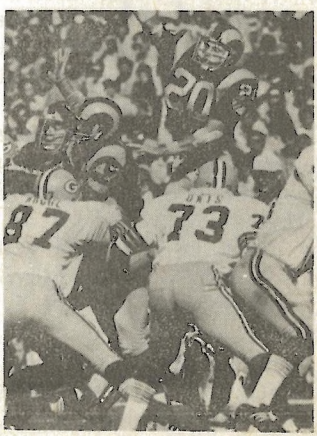
0,5 mp	+50 m	Függeszkedés	———	+2 cm	+30 cm	+10%	+20 cm	+2 m
10 pont	10 pont	3 pont		10 pont	10 pont	10 pont	10 pont	5 pont

Az egyéni versenyzők által megszerezhető további pontok:

—0,5 mp	+50 m	Függeszkedés:	———	+1 cm	+30 cm	+1	+20 cm	+2 m
8 pont	4 pont	70 pont		2 pont	5 pont	2 pont	3 pont	5 pont

pasztalatok alapján módosul, új versenyszám beiktatása sem lehetetlen. A sokoldalú felkészültség mellett a gyors lebonyolítás (egyszerűség) lehetőségét tartom a legfontosabbnak.

Javaslatokat, kritikát szívesen fogadnék. Nem tartom igazán jónak az „Erőpróba" megjelölést sem, de eddig jobbat nem tudtam kitalálni. Elképzelhetőnek tartom — postaverseny formájában — távolabb levő iskolák, osztályok, stb. versenyzését is.



A szolnoki fogyasztótábor eredményei, tapasztalatai

GERGELY ILDIKÓ

Az elhízás Magyarországon népbetegség. A sajtó, rádió, tv és a szakirodalom is nagyon sokat foglalkozik a lakosság elhízásával és annak következményeivel. A statisztikák szerint a felnőtt lakosság 30—50 százaléka, az iskolásoknak 3—15 százaléka elhízott. Az elhízás az infarktus és a halálozás kockázattényezői között is igen „előkelő" helyet foglal el. A szakirodalomban arra is utalnak, hogy a kövér gyermekek 75—80 százalékából kövér felnőtt lesz. Közismert az a tény is, hogy az elhízottak 10—20 évvel rövidebb ideig élnek mint a normál súlyúak.

Az elhízást több tényező segíti: a fokozott kalóriabevitel, a túlzott étvágy, a szénhidrát fogyasztás túlsúlya, a kevés mozgás, a helytelen táplálkozási szokások és végül a családi és pszichés okok.

A fogyás, fogyasztás — ugyanúgy mint az elhízás — több tényezőtől függ. Éppen ezért figyelemre méltó az az újfajta kezelési mód, amelyet dr. Adorján Ildikó gyermekgyógyász kezdeményezett Szolnokon. A vállalkozás „obes tábor" néven indult meg 1985 majd 1986 nyarán. A táborban folyó kezelés lényege: az otthoni környezetből való kiemelés mellett csökkent kalóriabevitel és sok, a gyermekek életkori sajátosságainak megfelelő mozgás. Az országban ez volt a második olyan tábor, amely nem kórházi körülmények között működött. A szállás, az ellátás és a felügyelet költségeit a megyei egészségügyi, társadalmi és politikai szervek fizették.

A tábort a Szolnok tiszaligeti táborban helyeztük el, ideális körülmények között. A sportpálya 1—2 percre, az uszoda 10 percre volt a szállástól. A táborba önkéntes jelentkezés alapján vettük fel a gyermekeket, az orvosi szűrővizsgálat után. A tanfolyamon 21, 10—14 éves tanuló vett részt.

Az idei tábor 17 napos volt és szervezésében az előző év tapasztalatait nagymértékben figyelembe vettük.

NAPIREND

ÉBRESZTŐ	6^{30}	
REGGELI TORNA	7^{00}–7^{30}	30′
REGGELI	8^{00}–9^{00}	
ÚSZÁS	9^{30}–10^{30}	50′
TÍZÓRAI	10^{30}–11^{00}	
LABDAJÁTÉKOK KERÉKPÁROZÁS	11^{30}–13^{00}	3×20′
EBÉD	13^{30}–14^{00}	
CSENDESPIHENŐ	14^{00}–15^{30}	
AEROBIK	15^{30}–16^{00}	30′
UZSONNA	16^{00}–16^{30}	
ÚSZÁS	16^{30}–18^{00}	50′
VACSORA	18^{30}–19^{00}	
ESTI TORNA	19^{00}–19^{20}	20′
SZABAD FOGLALKOZÁS	19^{20}–20^{50}	
TAKARODÓ	21^{00}	

1. ábra

A tábor életét napirend szabályozta, amelyet a nevelők és orvosok tapasztalatai alapján állítottunk össze (1. ábra). Ez a beosztás ideálisnak bizonyult.

A napi ötszöri étkezést a táboron belül szerveztük meg. Az étkezés napi 1000 kalória bevételét jelentette, amelyet a kórház konyháján állítottak össze. A fizikai terhelések mindig a szabadban folytak.

A gyakorlatanyagot a gyógytestnevelési tanterv alapján állítottuk össze. A terhelés intenzitásában és terjedelmében figyelembe vettük az életkori sajátosságokat és a gyermekek fizikai állapotát.

A reggeli és esti torna 10—12 perces speciális gimnasztikai gyakorlatokból állt. A gyakorlatok közé futó- és légzőgyakorlatokat vettünk be.

A gyakorlatok ismétlésszáma a napok számával arányosan növekedett. A tábor végére ezeket a gyakorlatokat már folyamatosan önállóan is el tudták végezni a gyerekek. Az uszodai foglalkozásokhoz a

Megyei Vízügyi- és Fürdőigazgatóság szabadjegyeket biztosított. A 21 gyerek közül 6 gyermek tudott, a többiek — egy kivétellel — a tábor ideje alatt tanultak meg úszni. A tanfolyam végére vízbiztonságot szereztek és egy úszásnemben szabályosan úsztak (mellúszás), és a gyorsúszás kar és lábtempóját külön-külön végre tudták hajtani. A gyerekek nagyon szerették ezeket a foglalkozásokat, szívesen mozogtak, a vízben felszabadultabban játszottak mint a szárazföldön.

A délelőtti játékfoglalkozásokat csoportmunkában szerveztük. Három 6—7 fős csoportot alakítottunk ki, akik felváltva dolgoztak háromszor 20 percben. Ezekhez a foglalkozásokhoz a Megyei Tanács Ifjúsági Osztálya biztosított szereket (gumilabda, karika, ugrálókötél, gumikötél, asztalitenisz és tollaslabda felszerelés, futball-, kézi-, kosár- és medicinlabda).

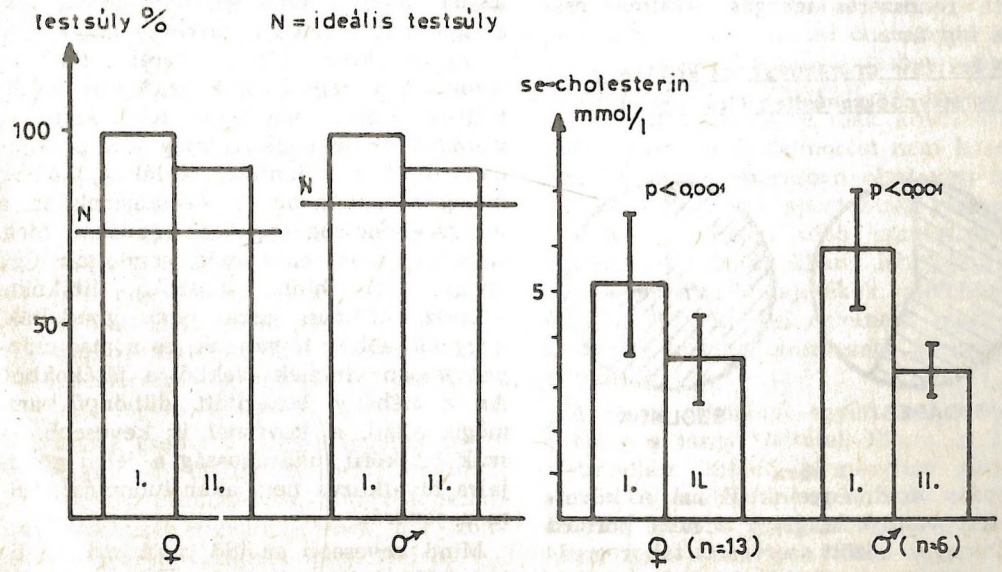
A foglalkozásokat a közeli sportpályákon a szállás előtti füves területen és a KRESZ-parkban tartottuk. A csoportok mozgatásában a tábor nevelői, felügyelői segítettek. A játékokat naponként is változtattuk, színesebbé téve az egy órás mozgásokat. Így felváltva kerékpároztak, fociztak, kézilabdáztak és végezték a szergyakorlatokat. Az ebéd utáni pihenőidőben szakképzett pszichológus járta végig a szobákat és autogén tréninget tartott a gyerekeknek.

A délutáni sportfoglalkozásokat is felváltva tartottuk, egyik nap a gyerekek által bemutatott és „vezetett" aerobic volt a műsoron, melyet az ő kérésükre iktattunk be. Nagyon lelkiismeretesen végezték, de a gyakorlatok helyes végrehajtásának javítására, ütemezésére szükség volt. A másik nap pedig szobánkénti sor- és váltóversenyeket játszottunk, melyeket a tábor végén értékeltünk és jutalmaztunk. Nem rangsort állítottunk fel, hanem minden gyermeknél kiemeltük valamelyik jó teljesítményét és azt értékeltük. Ez számukra nagyon fontos és lelkesítő volt.

Egyes foglalkozások közötti, vagy étkezések előtti időt sem töltöttük tétlenül, olyan egyszerű közös játékokat játszottunk, amely szintén mozgást jelentett számukra.

A szolnoki fogyasztó táborban kezelt gyermekek testsúlyának és se-cholesterin értékének változása a tábor folyamán

/ I. tábor kezdetén II. tábor végén /



2.ábra

Ilyen volt például a nagyon kedvelt egyszerű labdakidobó, amely során a kiütött játékos nem kiállt hanem egy kijelölt „büntető" területen gyakorlatot végzett pl.: hanyattfekvésből 10 felülés bokaérintéssel stb., melynek elvégzése után visszaállhatott játszani. Az esti szabadfoglalkozás tv nézést, vetélkedőket, zenehallgatást foglalt magába, melyet mindenki önként választott ki.

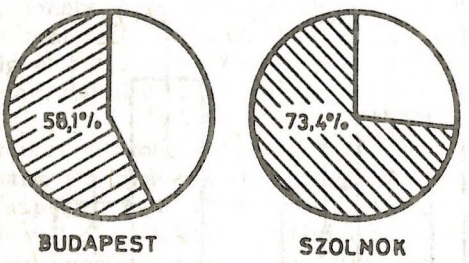
A tábor ideje alatt közös mozilátogatáson vettünk részt, egy napot Egerben és a Siroki vár megmászásával töltöttünk.

A mozgásos foglalkozásokon, terhelések közben és után pulzusszámlálást végeztünk, melyet az asszisztensnők jegyeztek és kísértek figyelemmel. Ők végezték a 2—3 naponkénti vérnyomás és súlymérést, a vizelet aceton vizsgálatát. A tábor elején és végén az orvosok szérum kolesterin triglicerid, HD1 col, szérum összfehérje, réz és cin meghatározást végeztek (2. ábra). Bőrredő méréssel határozták meg a test zsírszázalékát és a zsírmentes testtömeget (3. ábra).

Az eredményeket összehasonlítottuk a budai területi gyermekkórházban, azonos diéta mellett működő tábor eredményével.

A fogyás átlaga 2,9% volt, ez igazolta — gyermek és szülő előtt egyaránt —, hogy a kalóriabevitel csökkentése és a fokozott, rendszeres mozgás alkalmas eszköz a fogyásra.

A testzsír csökkenésének aránya a testsúlycsökkenésben (leányoknál)



3. ábra

Szerény eredményeinkből azt a következtetést vontuk le, hogy a nem kórházi körülmények között szervezett tábor eredményesebb és tartósabb hatású a kövér gyermekek fogyasztására.

Kutatóműhely

A SZOMATIKUS NEVELÉS LEHETŐSÉGEI EGY FALUSI ÉS EGY VÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Szakdolgozatomban a testi neveléssel, és ezen belül egy falusi és egy városi iskolában folyó szomatikus nevelés lehetőségeinek, eredményeinek vizsgálatával, összehasonlításával foglalkozom. A dolgozatot a testi nevelés és a testnevelés mai helyzetének rövid elemzésével kezdem.

Anyagom másik részében egy felmérést és annak eredményét ismertetem. A felmérés az általános iskola első két osztályának fizikális felkészültségét vizsgálja. A felmérésben az egyszerű feladatok, természetes mozgások szerepelnek (járás, egyensúlyi gyakorlatok, egyszerű ugrások, mászás, egyszerű dobások) kiegészítve a gurlóátfordulással.

A testi nevelés általános helyzetéről, és megváltozott szerepéről

Leszűkült a mozgásos cselekvésre fordítható idő és tér. Kevés a szabad terület, az iskolaudvar, ahol sportolni lehet, ahol a gyermek önmaga örömére végezhető mozgástevékenységének teret találhat. Nemcsak a nagyvárosok zsúfoltan beépített belvárosai emésztették fel a maradék grundokat, nemcsak a még élő parkokban tiltják a különböző táblák a játékot, mozgást, hanem az új lakótelepek is a mozgásellenesség jegyében épültek meg. A csöppek játékára még gondoltak úgy ahogy. Van hinta, mászóka, libikóka, csúszda. Csupán arra nem gondoltak, hogy idősebbek is vannak, és a mai csöppek lassan kinőnek ezekből a játékokból. Az a néhány bekerített dühöngő, ami mégis akad, a kevésnél is kevesebb. A szűk látókörű takarékosság a jelen gondjaira hivatkozva nem akar tudomást venni a jövőről.

Mind kevesebb az idő is. A már említett különórák, a szórakozás kevésbé fárasztó lehetőségei, a nagyvárosok és a vi-

déki bejáró gyerekek utazással eltöltött ideje és annyi minden egyéb.

A modern élettel járó mozgáshiány megmutatkozik a szervrendszerek eltérő fejlődésében. A növekedés és a keringési rendszer fejlődése utólag követi a mozgásszerveket. Ezért a mozgásos cselekvéstől hamar elfáradnak a gyerekek, nehezen viselik a fizikai terhelést. Rossz a közérzetük, szervi funkciózavarok lépnek fel, növekszik a megbetegedések száma. A betegségekkel szembeni ellenállóképesség csökkenését egyértelműen mutatja az influenzajárványok idején az iskolából hiányzók elképesztően magas aránya.

Az emberi alkalmazkodó képességet kétféleképpen is próbára tesszük. Egyrészt úgy, hogy a pszichés és szomatikus adaptációs képesség felső határát is meghaladó behatásokat engedünk érvényesülni, másrészt az alkalmazkodó képesség fenntartásához, romlás nélküli szintentartásához szükséges ingermennyiséget nem biztosítjuk.

A károsodással fenyegető tényezőket két fő csoportra oszthatjuk.

Az első csoportba sorolhatók:

— az egyoldalú, túlzott pszichés és mentális igénybevétel;
— bizonyos testhelyzetek huzamos ideig történő fenntartása, ami a szervezet egészséges működését gátolja (ezek közül is kiemelkedő az ülés okozta ártalom);
— kemizálódás okozta ártalmak, beleértve a levegőben, vízben élelmiszerben lévő szenny- és méreganyagokat;
— zaj- és fényártalom;
— az egyoldalú, túlzott fizikai igénybevétel (gondoljunk csak a már 6 évesen naponta az igazán nem könnyű iskolatáskát cipelő gyerekekre);
— sajnos ma már ide lehet sorolni a mesterséges nyugtató és izgatószerek fogyasztását.

A másik csoportba olyan ingerek sorolhatók, amelyek évezredek során beépültek a szervezet működésébe, annak hibátlan működéséhez elengedhetetlenek, ma azonban nem érvényesülnek megfelelő mennyiségben. Ilyen ingerek

— a rendszeres mozgástevékenység;
— a természet egészséget befolyásoló, fenntartó erői (a víz, a levegő, a napfény és ezek különböző tulajdonságai);
— a természetes táj emocionális hatásai stb.

Már gyermekkorban tudatosítani kell, ha játékosan is, hogy mi teszi lehetővé számukra a hosszú aktív életet, és mi veszélyezteti azt. Fel kell készíteni őket arra, hogy ne érhesse szervezetüket olyan hatás, amire nincsenek felkészülve, illetve készüljön fel azokra, amelyek élete során érvényesülhetnek.

A felmérés bemutatása

A felmérést egy városi iskolában a Siófoki 4-es számú Általános Iskolában és egy falusi iskolában a Kötcsei Általános Iskolában, mindkettőben 2—2 osztályban, az első és második évfolyamban végeztem.

Siófokon a testnevelésórákat tornateremben, Kötcsén kultúrházban tartják.

A felméréstől az alábbi eredményt vártam.

A *városi iskola* javára szólt az, hogy a testnevelés tárgyi feltételei lényegesen jobbak, mint a falusi iskoláé. Ugyanakkor elgondolkodtató az a tény, hogy a ciklusonkénti 5 testnevelésóra milyen mértékben tudja kompenzálni, mennyire tudja kiküszöbölni a városi civilizációs ártalmakat, melyeket az első részben már felsoroltam. Azt a tényezőt is figyelembe kell venni — amelyre csak következtetni tudok, mert erről felmérést nem készítettem —, hogy a mérésben részt vett tanulók közül hányan sportolnak rendszeresen. Erre Siófokon több szakosztályban, különböző sportágakban lehetőség van (úszás, tenisz, labdajátékok, atlétika). Az úszást külön ki kell emelnem, mert órakeretben történő, szervezett úszásoktatás is van.

A *falusi iskolánál* egyértelmű hátrány a hiányos tárgyi feltétel. Előny a falusi életmódhoz kötődő természetes életvitel, ami több szabad levegőn való tartózkodásban, és több mozgással járó cselekvésformában — amelyek akár munkafolyamatokhoz, akár játékhoz kötődnek — nyilvánul meg. Adott a tér és a lehetőség

a szabadban folytatható gyermekjátékokra (fogócska, bújócska, labdázás, fára mászás stb.). Mindemellett figyelembe kell venni azt is, hogy a városi és falusi civilizációs szint különbségének csökkenése milyen hatással van a falusi fiatalságra. A falusi felnőtt lakosság szabadidős tevékenysége általában a munkához kapcsolódó, és a tv-nézés és rádióhallgatás nyújtja számukra elsősorban a szórakozást, kikapcsolódást. Ez meghatározó jellegű a gyermekek szabadidős tevékenységére is. Ugyanakkor tény az is, hogy ezen a téren a városban sem más a helyzet. Itt csak arról beszélhetünk, hogy ebben a vonatkozásban a falu közelített a városhoz. A falu hátránya az is, hogy míg a városban lehetőség nyílik a rendszeres és tudatosan irányított sporttevékenységre, addig a falun ennek lehetősége igen korlátozott. Nincsenek szakosztályok, nincs lehetőség a rendszeres sportolásra, ami van az zömében a labdarúgásra és kis mértékben a kézilabdára korlátozódik, de ez is csak az idősebb korosztály számára adott.

Mindezeket figyelembe véve, azt feltételezem, hogy a falusi életmód még ma is jobban kötődik a természethez. A gyermekek mozgásigényének kielégítésére, ha nem is szervezetten, iskolai keretekben, de több lehetőség nyílik. Az általam végzett felmérés gyakorlatai zömében előképzettséget nem igénylő, természetes mozgásformákat tartalmaznak. A fent említettek alapján feltételeztem, hogy a falusi iskolákban jobbak lesznek az eredmények.

A feladatsor gyakorlatai

Első osztályban

1. Bukfenc (gurulóátfordulás) előre guggulóállásból guggolóállásba.
2. Tornapadon menjen végig négykézláb a tanuló háromszor, a végén feláll és páros lábbal leugrik állásba.
3. Oldalazó lépéssel haladjon a tanuló négyszer jobbra, négyszer balra, közben guggoljon le (három guggolás).
4. Szökdeljen a tanuló háromszor a jobb és háromszor a bal lábán.
5. Dobja a tanuló a pöttyös gumilabdát fej fölül két kézzel folyamatosan háromszor a falra. A dobóvonal és a fal távolsága szabadon megválasztható, de egy tanulónál állandó.
6. Ütögesse a tanuló háromszor jobb, majd bal kézzel a talajra szabadon a gumilabdát.
7. Dobja a tanuló háromszor jobb, majd bal kézzel a gumilabdát a falra és kapja el, egy helyben állva.
8. Kézből dobott, leejtett labdát rúgjon a tanuló a falra, és visszapattanás után fogja azt meg; háromszor jobb, háromszor bal lábbal.
9. A tanuló négy helyzetet mutasson be folyamatosan, egymás után háromszor.
   a) üljön le keresztbe tett lábbal (törökülés),
   b) feküdjön hanyatt fekvésbe,
   c) feküdjön hasonfekvésbe,
   d) guggolóállásból ugorjon fel állásba.
10. Páros karkörzés előre, hátra, folyamatosan.

Második osztályban

1. Bukfenc (gurulóátfordulás) előre, háromszor folyamatosan, állásból kezdve és állásban fejezve be a gyakorlatot.
2. Tornapadon menjen végig a tanuló négyszer, a pad közepén 360 fokos fordulat, a pad végén páros lábbal leugrás.
3. A tornapadon haladjon a tanuló oldalazó lépéssel mindkét irányban kétszer—kétszer.
4. Medicinlabdát kell átugrani, bármely lábbal háromszor.
5. Álljon a tanuló a fallal szembe, dobja a falra a gumilabdát és karral üsse vissza, háromszor.
6. Vezesse a tanuló a gumilabdát 10 méter távolságon, 5 métert a jobb, 5 métert a bal kezével.
7. Lépésben haladjon a tanuló a fal mellett oda—vissza. Dobja járás közben a falra a gumilabdát háromszor a jobb, háromszor a bal kezével, és kapja el a visszapattanó labdát.
8. Vezesse a tanuló a labdát lábbal 10 méteres távolságon, 5 métert a jobb, 5 métert a bal lábbal, háromszor.
9. A tanuló gyors helyzetváltoztatást végezzen a következő sorrendben: guggoljon le, majd ugorjon fel, közben tapsoljon a feje fölött, érkezzen állás on keresztül guggolásba, hanyattfek-

vés, törökülés és segítség nélkül álljon fel, háromszor.

10. Malomkörzés előre és hátra.

A felmérés körülményei

Tárgyi feltételek

A városi iskola tárgyi feltételeit már az előző részben ismertettem. Ebből kitűnt, hogy az előírásoknak maximálisan megfelel. Ehhez még annyit fűznék, hogy a terem nagysága 50 m×36 m-es, öltöző van, de az alsósok az osztályban öltözködnek.

A falusi iskolában tornateremként a kultúrházat használják, ami emellett eredeti funkciójában is működik. Szertári felszereltsége négy darab rossz állapotban lévő gumilabdára és néhány ugrálókötélre korlátozódik. A tornateremnek kinevezett helyiség két laticellel, 3 paddal és egy ugrószekrénnyel felszerelt. Nagysága 8×15 m, öltöző nincs. A tanulók sportöltözéke erősen hiányos, kb. 20%-a rendelkezik vele, a többiek utcai ruhában tornáznak.

Személyi feltételek

A testnevelést mindkét iskolában tanítónők tanítják, egyikük sem végzett testnevelés szakkollégiumot.

A méréshez szükséges szerek a városi iskolában rendelkezésre álltak, a falusi iskolában csak részben. Itt például a medicinlabdát gumilabdával voltam kénytelen helyettesíteni.

A mérésben részt vevő tanulók száma közel azonos volt (12 leány és 12 fiú iskolánként és évfolyamonként). Csupán a falusi iskola első osztályában volt 2 fővel kevesebb lány.

A felmérésben szereplő gyakorlatok a tanulók előtt nem voltak ismertek, ezért az érdekelt mérések előtt időt kellett fordítanom a gyakorlatok megértetésére és előzetes kipróbálására. A méréseket mindkét iskolában csak akkor végeztem, amikor a tanulók már képesek voltak a jártasság szintjén végrehajtani a gyakorlatokat.

A felmérés értékelése

A mérés eredményeit az összehasonlíthatóság érdekében konkréttá kellett tennem, mert ha az egyes méréseket csupán a feladatsor által megadott jó, közepes, gyenge, illetve a pontok alapján hasonlítom össze, nem lett volna közös bizonyítási alapom.

A pontértékben megadott eredményeket ki lehetett fejezni százalékban. Erre a célra a jelenleg is érvényben lévő általános iskolai képességfejlesztés mérésére szolgáló teljesítményszint-táblázatot vettem alapul, és ennek mintájára csináltam meg, a speciálisan erre a mérésre szolgáló százalékos teljesítményszint-értékelést:

jó	— 90%
közepes	— 50%
gyenge	— 20%

Ilyen módon lehetővé vált az eredmények konkretizálása. Összehasonlíthatóvá vált:

— a két iskola tanulóinak teljesítménye,
— a különböző osztályok teljesítménye,
— a nemenkénti teljesítmény,
— az egyes próbákban elért teljesítmények.

1. *A két iskola tanulóinak teljesítménye*
   Falusi iskola 75,5%
   Városi iskola 70,7%
   A falun mért teljesítmény 4,8%-kal jobb.
2. *A két iskola osztályonkénti teljesítménye*
   1. osztály:
   Falusi iskola 73,2%
   Városi iskola 69%
   A falusi 1. osztály teljesítménye 4,3%-kal jobb.
   2. osztály:
   Falusi iskola 74,7%
   Városi iskola 72,5%
   A falusi 2. osztály teljesítménye 2,2%-kal jobb.
3. *Nemenkénti teljesítmény a két iskolában*
   Lányok :
   Falusi iskola 76,4%
   Városi iskola 71,9%
   A falusi lányok teljesítménye 4,5%-kal jobb.
   Fiúk:
   Falusi iskola 74,1%
   Városi iskola 69,7%
   A falusi fiúk teljesítménye 4,5%-fal jobb.

4. *Nemenkénti teljesítmény osztályokra lebontva*

Lányok:

1. osztály:

Falusi iskola 78,8%
Városi iskola 70,8%

A falusi elsős lányok teljesítménye 8%-kal jobb.

2. osztály:

Falusi iskola 74,8%
Városi iskola 72,9%

A falusi másodikos lányok teljesítménye 1,9%-kal jobb.

Fiúk:

1. osztály:

Falusi iskola 73,6%
Városi iskola 67,2%

A falusi elsős fiúk teljesítménye 5,4%-kal jobb.

2. osztály:

Falusi iskola 74,6%
Városi iskola 72,2%

A falusi másodikos fiúk teljesítménye 2,4%-kal jobb.

Próbakénti viszonyítás az első osztályokban

Az összehasonlításnál szembeötlő, hogy az elsős lányoknál jelentős különbség mutatkozik a labdás gyakorlatoknál a falusi iskola javára. A négy labdás gyakorlat közül egyedül a 8. gyakorlatnál (ejtett labda falra rúgása) jobb a városi lányok százalékos eredménye.

Érdekesség, hogy a 8. feladat fiúknál és lányoknál egyaránt a leggyengébb eredményeket hozta. 40% körül mozognak a teljesítmények. Ez a labdás előképzettség hiányának tudható be.

A fiúknál a lányokhoz hasonlóan a falun mért eredmények jobbak a labdás feladatokban.

Érdekesség az is, hogy a 7. feladat (a labda falra dobása és elkapása) a falusi lányok kivételével, ahol az eredmény 76% csak 45—55% közötti teljesítményt mutat.

A többi feladatban is *általában a falusi tanulók teljesítménye a jobb*, de megfigyelhető, hogy a lányok eredményei között kisebbek a különbségek, mint a fiúknál. Ezek a teljesítmények megfelelnek a követelményeknek, 70—80% körül mozognak.

Összességében legrosszabb eredmények mindkét helyen a 7. és 8. feladatnál születtek. Ebből kitűnik, hogy a labdás feladatok okozták a legtöbb nehézséget. A gyermekek keveset labdáznak, illetve a labdajátékoknak ezen formája, a falhoz történő dobások, illetve rúgások és a visszapattanó labda elkapása, nincs megfelelő szinten.

Legjobb eredmények, a padhoz kapcsolódó egyensúlyi gyakorlatoknál születtek: 80—90%.

Próbánkénti viszonyítás a második osztályokban

A második osztályban az elsőhöz hasonlóan legtöbb probléma a labdás feladatoknál mutatkozott. 50—70% közötti eredmények születtek mindkét helyen. Legrosszabb eredmények itt az 5. és 7. feladatnál vannak. Ezek szintén a falra dobott, illetve ütött labdák elkapását felmérő feladatok voltak.

A lábbal történő labdavezetés (8-as feladat) a falusi fiúk kivételével, ők 83,4%-ot értek el, szintén nehézséget okozott. Az eredmények 85% körül mozognak. A többi feladatnál nagyjából azonos százalékos eredményt értek el falun és városban a tanulók. Itt kisebbek a különbségek, mint az első osztályban.

Összegezés

A felmérés eredménye feltételezésemet, a falusi gyermekek jobb teljesítményét igazolta. Annak ellenére, hogy minden osztályban és a fiúk, lányok összehasonlításában is minden esetben falun születtek jobb eredmények, nem lehet kimondani egyértelműen a falusi gyerekek szomatikus nevelésének jobb lehetőségét. A különbségek, mint ezt a százalékos eredmények is mutatják, elsőben 4,3%, másodikban 2,2%, minimálisak. A vizsgált gyermekek létszáma is alacsony, 94 fő, és nem áll rendelkezésünkre országos felmérés sem, ami objektív viszonyítási alap lehetne. Észrevehető az is, hogy második osztályra a különbség majdnem a felére csökkent. Ez már a jobb tárgyi felszereltségű városi iskola hatását mutatja. Valószínűleg ez a különbség felsőbb osztályok-

ban tovább csökken. A felmérésből kiderült az is, hogy a lányok jobb felkészültségűek, mert első és második osztályban is magasabb százalékos eredményt értek el.

A falusi gyermekek jobb teljesítménye felmérésemben Schiller Jánost igazolja, aki A sportszociológia néhány kérdése című könyvében arra a következtetésre jutott, hogy a falusi fiatalok testi-fizikai adottságaival kevesebb probléma van. „A városban tanuló falusi fiatalok közül többen sportolnak, mint a városi fiatalok, és az élsport számára az utánpótlás fontos bázisát jelentik."

IRODALOM

1. ARDAY LÁSZLÓ: Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. Bp., 1976.
2. ARDAY LÁSZLÓ: Az iskolai testnevelés helyzete és problémái hazánkban. Válogatott tanulmányok a sport és testnevelés tárgyköréből. Bp., 1974., 105—138.
3. ESKÜDTNÉ SEBESTYÉN ILDIKÓ—BECSEY BERTALAN SAROLTA: Segédkönyv az alsó tagozatos testnevelés tervezéséhez, oktatásához. Ifjúsági Lap- és Könyvkiadó Bp., 1984.
4. MUZIOL, ALOJZY: Zestaw sprawdzianów umiejetnosci i wiadomosci dla klas I—III. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szoklna 1981. 1.
5. NAGY SÁNDOR: Feladatok az alsó tagozatos gyermekek mozgásműveltségének megállapítására. OPI, Kézirat, 1985.
6. Dr. OZSVÁTH FERENC: Képességfejlesztés a szomatikus nevelésben. (Házi jegyzet) Kaposvár, 1984.
7. Dr. OZSVÁTH FERENC: Kertelés nélkül a testi nevelésről. Köznevelés, 1973., 6.
8. PÁLOS JÓZSEF: A testnevelés tanításának helyzete és feladatai a megye általános iskoláiban. Kaposvár, 1971. (2), 39 p. Soksz. (A pedagógia időszerű kérdései Somogyban 7.)
9. RÓZSA ANDRÁS: Az iskolai testi nevelés nyavajáiról. Köznevelés, 36., 1980., 38., 3—4.
10. SCHILLER JÁNOS: A sportszociológia néhány kérdése. Bp., 1978.

KARG IBOLYA

Témavezető: DR. OZSVÁTH FERENC tanszékvezető főiskolai tanár, Kaposvári Tanítóképző Főiskola

Eredeti népi játék

HÁLÓSLABDA (LAKROSSE)

Ez a játék a kanadai indiánok nemzeti hagyománya. Nevét a francia telepesektől kapta: lacrosse = kampósbot. Az angolok az 1860-as évektől ismerték, de csak 1893-ban kezdték el játszani, azután, hogy egy kanadai csapat bemutatót tartott Angliában. A játéknak ma két korszerűsített formája ismeretes: a szabadtéri és a terem lacrosse. Ha tovább akarnánk csoportosítani női és férfi hálóslabda sportágról beszélhetnénk. A két nem játékában sok a különbözőség: pl. a csapatok létszámát illetőleg — a nők 12-es csapatokban, a férfiak pedig 6—10 fős csapatokban játszanak. A nagyobb létszámra való tekintettel a női mérkőzések nagyobb területű pályán játszódnak. A játékszabályokban szintén vannak különbségek, a női mérkőzéseken a szándékor durvaság, keménység kevésbé megengedett.

A játékot az iroquois (ároké) indiánoknak köszönheti a világ. Az egymástól akkor még több mérföldnyire lévő kapuk között többszáz játékos vívta véres csatáját csonttörésig, teljes kimerülésig. A harci diszciplina jegyében játszódó kultikus sportágat fagolyóval űzték igazi indián eltökéltséggel. A kemény bőrruha nem

akadályozta meg a súlyos sérüléseket. A hagyományok szerint a „Nagy Szellem" kedveskedett gyermekeinek, a rézbőrűeknek ezzel a játékkal. A sport haláluk után a boldog vadászmezőkön is őket illette. Ez okból, a megboldogult harcos joga, hogy mellé helyezzék ütőjét is koporsójába. Ez a szokás mind a mai napig megmaradt.

A rézbőrűek a gyakorlással is a soronkövetkező hadiösvényrere lépésre készültek, és mivel játékszabályok alig voltak, a játék valóságos harci gyakorlatnak tetszhetett. Intézményes formában a század elején támadt fel az Ontario-tó közelében fekvő Syracuse városában. Ma is itt székel az Észak-Amerikai Lacrosse Szövetség. A szervezett alapokra helyezett hálóslabda forradalmasította a sportágat és jelentős társadalmi mozgást idézett elő. Közelebb hozta a lakatlan vidékeken élő indiánokat a városhoz.

Ma elsősorban a rezervátumlakókból tevődik össze a mezőny. A fehérek sokszor elborzadva nézik a véres verekedéseket, botcsatákat, melyek az indiánok számára időt, távolságot, és nemzeteket átfogó testvériség szellemét sugallják.

A férfiak 100×64 m-es, míg a nők 110×75 m-es pályán játszanak. Az ütő, mely fából készül 92×183 cm. Az ütő fején kis háló feszül. A gumilabda, mely

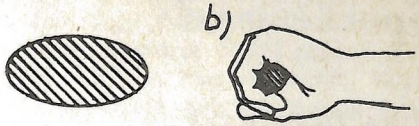
mintegy 20 cm átmérőjű, narancssárga, vagy fehér színű. A kapuk magassága és szélessége majdnem két méter (183 cm). A kapuk előtt egy 5,5 m nagyságú gólkör van felfestve, melyen a támadó nem teheti be a lábát, a védő is csak négy másodpercig. Az a gól tehát, melyet a gólkörön belülről lőnek, nem érvényes. A kapuk mögött még 10—10 m terület van, mely a jégkoronghoz hasonlóan játékra használható. A játékosok sisakot, arcvédőt, kesztyűt, könyök-, sípcsontvédőt viselnek. A hölgyek játékideje a 2×25 perc, míg a férfiaké négy 15 perces negyed.

A hálóslabda jellegzetességeit két dolog teszi a hagyományostól eltérővé: fura lesszabálya, és az ütő alakja, formája, kezelési technikája. A lesszabály: mindkét csapat köteles a saját térfelén négy, az ellenfél területén három játékost állandóan ott tartani. Ha ezt a szabályt valamelyik csapat gól idején sérti, az eredmény nem érvényesíthető. Az ütőn feszülő háló sajátos feladatot ad a játékosoknak. Meg kell tanulniuk a labdát a földről „fellapátolni", meg kell tanulni a repülő labda hálóval történő elkapását, és meg kell tanulni futni a hálóban lévő labdával, melyet az ellenfél minden erejével ostromol. Nagy technikai tudást igényel a hálóban ficánkoló labda passz-szerű továbbítása saját játékoshoz, a túl sokáig tartogatott labda ugyanis több védőt csal az egyénieskedő játékosokhoz, mint amennyivel egyedül elbír. Győztes az a csapat, amelyik többször bevette az ellenfél kapuját. A kapus minden eszközzel megakadályozhatja a gólszerzést, tehát kézzel, lábbal, ütővel, testtel védhet. A szándékos durvaságokat 3 perces kiállítással büntetik, mégis a botcsata gyakori jelenség. Enyhébbeket 1 perces kiállítással, vagy szabad ütési lehetőséggel.

A mérkőzések előtt a törzsek legöregebb ba szórt dohány illata mellett a játékosok főnökei még ma is egy cserépfazékban tüzet gyújtanak az öltözőkben, és a lángokba szórt dohány illata mellett a játékosok mormogva imádkoznak a győzelemért, és a sérülések elkerüléséért. Szükségük is van erre, mert a lacrosse a „Nagy Szellem" ajándéka, isteni játék . . .

SOMORJAI LÁSZLÓ

Ötletek újdonságok



„MAROKVAS"

Köztudott, hogy az iskolai testnevelésnél alkalmazott hagyományos kézisúlyzók elsősorban az izomerősítés céljait szolgálják. Az eszközök alkalmazásával szemben támasztott funkciós követelményeket a századforduló első éveiben fogalmazták meg, ezért egyazon kétkilós stb. súlyzót alkalmazzunk mind az általános, mind a középiskolában. Sőt még azt is elvárjuk tanulóinktól, hogy a gimnasztikai alapformákhoz kötött gyakorlatokat ne csak dinamikusan, hanem pontosan, biztonságosan is hajtsák végre.

A kéziszer a tanulók nemétől, korától és képességeitől függően igen széles skálán értékelhető. Megfelelő izomerő hiányában, vagy a fáradtság beálltával a mozgás tempója nemcsak lelassul, hanem elvész dinamikus jellege is. A „túlsúlyossá" vált eszközök mozgatása egyre problematikusabb lesz, és előfordulhat, hogy a súlyzók, különösen körzéseknél ütköznek, esetleg sérüléseket okoznak.

A már említett okok is arra késztettek, hogy egykori tornaterem nélküli általános iskolámban kipróbáljam a házilag is gyártható ún. „marokvasat". A 30 m/m-es átmérőjű gömbvasat 0,5 kg-os darabokra aprítottam, majd az éles széleket lereszeltettem. Az így elkészült eszközöket a tanulók biztonságosan foghatták markukban és nem okozott problémát a súlyzók irányított mozgása sem.

A marokvasakkal végzett gyakorlások előnye volt, hogy a súlyzóval, mint kéziszerrel nemcsak a mozgásos gimnasztika hatékonyságát tudtam fokozni, hanem sikerült összekapcsolnom a gyakorlatok nyújtó-lazító hatását az izomerősítéssel. Ehhez elég volt a kivitelezést maximálisan felgyorsítani, és azonos gyakorlási időben tanuló a terhelést saját képességéhez igazíthatta.

A marokvas alkalmasságának hatékonyságát egy őszi szabadtéri időszakban (IX. 10—XI. 20.) az 5—8. fiú osztályokban kísértem figyelemmel. Meglepődve tapasztaltam, hogy az elsősorban vállöv izomzatát foglalkoztató gyakorlatok a tanulók húzódzkodásának átlagteljesítményeit oly mértékben fejlesztették, mint a megelőző évben a minden órán végeztetett kötélmászás.

Az eszköz funkciós előnye mellett könnyen mozgatható, tárolható és házilag is előállítható.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

ENGEDELMES PÁLCIKABABÁK

A mellékelt szemléltető eszköz három dimenzióban alkalmas az összefüggő gyakorlatok szemléltetésére. A babák 0,8 mm-es ónozott vagy horganyzott huzalból készülnek.

Szigetelt huzalból lehúzott szigetelés borítja a baba testét.

A bábu tetszés szerint hajlítható és bármely gyakorlat sorozatát tartós szemléltetésre ki lehet vele hajtogatni.

Szergyakorlatok esetében a megfelelő szert is elemi szinten huzalból el kell készíteni és annyi bábut kell ráforrasztani.

A pillanatforrasztó erre a célra nagyon alkalmas szerszám.

Az ismertetett eszköz alkalmas a gyakorlatok értelmezésére, megtanulására.

A gyakorlatok kivitelezése, finomítása tanári munka, vagy nagy fali tükör előtti gyakorlás önképzés esetén.

SZIKRA ERNŐ

Sport és nyelv

ÚJRA CSAK BAKI...

Ismét minden bevezető nélkül:

„Szörnyű szakadék szélén állunk, egy lépést sem szabad hátrálni." — Hajrá, fiúk, csak utánam!

„A ló most megáll, ellenszegülés miatt." — Hiába, túl sok volt szegénynek a háromsorompós ellenszegülés.

„Az élen álló amerikai műugró vezet." — A leghátul álló pedig — ha igyekszik — még utolsó is lehet.

„Nyakunkon a szeptember végi osztrákok elleni VB-selejtező." — Az október eleji osztrákokkal majd jövőre játszunk.

„Izabellát láttuk tehát, Moravcsik hajtotta, négyéves pej kanca." — Moravcsik apja, a tízéves almásderes nem hitt fia győzelmében.

„Mindössze egyszer tudott hibázni." — Pedig évek óta gyakorolta szorgalmasan, hogy hogyan lehet az összes gyakorlatot elrontani. De nem sikerült.

„Diósgyörgy" — hallom a bemondótól. Knézibudajenőre gondolok.

„... Jönnek a játékvezetők. Mindhárom férfi és mindhárom magyar. Ilyesmi a futball hőskorában már előfordult." — Aki magyar, aki férfi, ide hárman!

„A nőkhöz mindig kellemesebb hátteret képzel az ember." — Én, szegényes fantáziámmal fűágy helyett csak ágyat képzelek.

„Vrábelt ölelgetik, mert a 35. percben két védő között a jobb alsó sarokba kocogtatja az első magyar válogatott gólt." — Régi igazság: a labdát kell futtatni. Még ha csak kocog is.

„Egy zöldmezes lábról pattan ki a labda." — Egy lila fej meg csak nézte.

„Újra Schitka a főszereplő — negatív előjellel." — Azaz rossz negatív pozitív antihős.

„Ambrusnak volt egy-két jó megmozdulása. Igaz, hogy Nemes meg tegnap jól védett." — Kapus legyek, ha értem. Az a legény, aki kapuvédő a gáton!

„A kapust féltették, azért rúgták ki, a labdát." — Jobb egy ép kapus kinn, mint egy bárány benn.

„A skandináv nők hajdani kecses labdadobálása és a mai játékosok kemény küzdelme közötti különbség fényévnyi." — A skandináv kézilabdázó lányok messze esnek a (kapu)fájuktól.

„... Már vasárnap két Spanyolországban dolgozó török tudósító is felkeresett és végigzongorázták velem egész labdarúgó-pályafutásomat, edzői utamat." — Új műfaj született: a zongorapályafutrió.

„... Az FTC mai csapatától azonban nem kell tartaniuk a házigazdáknak. Még akkor sem, ha az Üllői útiak győzelme sem lenne különösebb meglepetés." — Tehát a biztos tipp: egyes, kettes, iksz, hármas, négyes, háromegész öttized.

„Fedett műugró bajnokság." — Kalapban vagy esernyővel ugrottak?

„Azért az utazás még messze van, már csak azért is, mert a Ciprus—Ausztria—Hollandia hármasugrás a háromszoros szovjet olimpiai bajnok Viktor Szanyejev számára sem lenne könnyű feladat. Sőt Róth Antal szerint a tavaszi nagy sorozat első állomásán is vigyázni kell, nehogy elakadjon az eddig remek tempóban robogó Hungária expressz." — Eddig a vonat úgy ment, mint a tetű. Most ugrik, mint a bolhatermetű Szanyejev. Cikkcakkban. Csak egy hármasugrás a Sugár(zó) Mexikó.

„... Az ifjúsági EB sötétszőke, 18 esztendős ezüstérmese először hajította túl, méghozzá mindjárt 61.24 m-rel, a hatvanas határt." — Ez igen! Gratulálunk! Több mint kétszeresére javítani a csúcsot! Méghozzá mindjárt!

„Mint ismeretes, a 29 éves gátfutót január 13-án vette őrizetbe a rendőrség, amikor egy prostituáltnak álcázott rendőrnőt szólított le Hollywoodban. Ezt a kaliforniai törvények tiltják..." — Tehát: rendőrnőnek álcázott prostituáltat, rendőrnőnek álcázott rendőrnőt, prostituáltnak álcázott prostituáltat le lehet szólítani Kaliforniában. Csak prostituáltnak álcázott rendőrnőt nem. Bonyolult a világ. Ezért nem vágyom Kaliforniába. Mit lehet tudni, kinek milyen az álruhája.

„Már a kezdésnél többen voltak háromezernél! Háromezer néző, azaz hatezer tenyér. Nem is kevésszer csattant a nap folyamán." — Tehát egy nézőre két tenyér.

jutott. Átlagosan. Hol van ettől a tragikus belgiumi kupadöntő! Ha minden tenyér csak egyszer csattan, az átlagos pofonszám akkor is hatezer fölött van. Ha pedig többször, akkor ez,.. világcsúcs.

Sajnálattal várom a további bakikat.

KÖZHELYSZÓTÁR

E rovatban már írtam a közhelyekről. Hogy most visszatérek a témához, annak nagyon egyszerű oka van. Hogy — közhellyel élve: a magam mentségére szolgáljon: a közhely változatlanul jellemző sportújságírásunkra, a televízió és a rádió sportműsoraira, de egész beszédünkre — a hétköznapira és az ünnepire — is. A másik ok: második, bővített kiadásban jelent meg *Hernádi Miklós Közhelyszótára* (Gondolat, Budapest, 1985.).

Hernádi a közhely igazi szakértője. Két vaskos kötetben foglalkozik a problémával (a másik tudományos elemzés: *A közhely természetrajza*, Budapest, Gondolat, 1973.).

A Közhelyszótár új kiadásában ezt írja a szerző:

„A Közhelyszótár közreadásával több veszélyt is kihívtam magam ellen. Megverni nem vert meg senki, de sokan érezték sértve magukat, holott sérelmük nem tőlem, hanem saját igénytelenségüktől érte őket. Be is skatulyáztak sokan, mondván, hogy máshoz sem értek, csak az átlagoshoz; a kultúrának afféle rongyszedője vagyok, maradjak is az.

Nem akarok tilalomfaként megkövülni. De ma is állom, hogy a közhely nem azért ártalmas, mert közös, hanem azért, mert nem egyéni."

Közhelyek nélkül persze nem tudunk folyamatosan beszélni. Csak az a kérdés, szövegünk hányadrészét teszik ki a közhelyek. Ha sokat, akkor el kell gondolkodnunk beszédünkről és gondolkodásukról egyaránt. Mert a közhely a nem pontos megfogalmazások sokszori ismétlése. Segítségével esetleg folyamatosan, de tartalom nélkül beszélhetünk.

A könyv felépítése egyszerű: a bevezető — rövid — tanulmány után abc-rendben közöl szavakat s a hozzá kapcsolódó közhelyeket. Számos sporttémájú is akad köztük:

„futball Ne feledjük: a focit gólra játszák! Jobb egy csúnya gól, mint egy szép fölélövés. Hátulról kettőt számít. KIS PÉNZ KIS FOCI. A legszebb sport. Nincs benne két egyforma helyzet. Bunda hálás vitatéma...

labda Fel van adva. Vö.: lecke, lép. Elindul kilencven perces vándorútjára, mintha zsinóron húznák, lábakon vándorol, védhetetlenül vágódik a bal sarokba, a hálóban táncol. Labdaéhség. Nem ismertek elveszett labdát stb. (újs.). Volt erő X labdájában, csak az irányzékkal volt baj. (újs.). A játékosok labdatartásra RENDEZKEDTEK BE, mivel már PÁHOLYBAN ÉREZTÉK magukat. (újs.) Az volt az igazi foci, amikor a Puskás meg a Bozsik egy koszos rongylabdát kergettek a grundon... A LABDA KÉREM, AZ GÖMBÖLYŰ. (Értsd: A szerencse forgandó.) LABDÁBA SE RÚG. (Értsd: szóba se jön.) Engedd meg, hogy visszaadjam a labdát, és megkérdezzem, hogy te mit szólsz ehhez az egészhez?"

Illusztrációnak, kedvfelkeltőnek ennyi talán elég is, hogy lapozgatásra — nem olvasásra — javasoljam a könyvet. Mert nem csupán sportnyelvünk, általában a beszédünk és írásunk is telve van közhellyel. De érdemes lapozgatni. Aki kedvenc kifejezését megtalálja a szótárban, remélhetőleg idegenkedni fog tőle.

ANDOR GYÖRGY

Folyóirat-ismertetés

Megjelent a folyóirat sok érdekes tanulmánnyal, tanulmányrészlettel.

Kedvcsinálóként néhányról — röviden.

Pavlik Gábor az echocardiographiás vizsgálatok (a szív működésének ultrahangos vizsgálata) sportbeli szerepéről ír, bemutatva az aktív sportolók edzettségének, egészségének megállapításában betöltött szerepét. A szerző kitér az állatkísérletekre és a rendszeres sportolást abbahagyók keringési rendszerének leírására is *(Echocardiographiás vizsgálatok a sportorvoslásban. A rendszeres edzés abbahagyásának tünetei.)*

Sípos Kornél—Vura Márta Istvánfi Mária—Sípos Mihály tanulmányának címe önmagáért beszél: *A futással kapcsolatos attitüd és a futásteljesítmény kapcsolata más pszichológiai mutatókkal „testnevelés tagozatos" középiskolákról.* A szerzők egy budapesti középiskola 124 tagozatos és ugyanennyi nem tagozatos tanulóját vizsgálták meg, hogy „az intenzív testneveléstanítás a kontrollcsoporthoz viszonyítva a futással kapcsolatos attitüdben, a futásteljesítményben, illetve a különféle szorongásmutatókban eredményez-e statisztikusan értékelhető változást". A kutatás eredménye pozitív volt.

Kemecsey Imre—Csapó Géza: *Az élvonalbeli kajakosok személyiségének alkalmazkodása a versenyzés folyamatában* címmel írt érdekes tanulmányt. A szerzők célja az volt, hogy kajakosaink edzésmódszereit jobban lehessen igazítani az élversenyzők egyéniségéhez. Természetes, hogy a cikkben leírtakat más sportág is fel tudja használni. A témához **Rókusfalvy Pál** is hozzászólt (Mennyiben szélsőséges *az élversenyző?).*

Barabás Anikó—Bánhidi Miklós—Schiller János: *A fizikai teljesítőképesség és a fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata* címmel közölt résztanulmánya egy 1980 után kezdődött az ifjúságpolitikai döntéseket megalapozni kívánó vizsgálat egy része. A tanulmány hazánk 6—18 éves fiataljai egy százalékát felmérő vizsgálatát mutatja be (részben), az adatokat, eredményeket elemezve az életkor, a nem, a településnagyság és az iskolatípus megoszlása szerint is.

Árkosi Andrea a női torna néhány edzésmódszertani kérdését vizsgálja a *Tornásznők komplex fizikai felkészítésének intenzív módszere című cikkében.* A sok ábrával érthetőbbé tett tanulmány végén a szerző leszögezi: „A gimnasztika felhasználható az iskolai testnevelésben is, mivel a gyakorlatok egy része bordásfal mellett is végezhető. A már említett tartásjavító hatása miatt a gyógytestnevelésre szorulóknak is javasolhatók az egyszerűbb, könnyebben végrehajtható gyakorlatok."

Csider Tibor a gyógytestnevelés országos helyzetét elemzi *(A gyógytestnevelés helyzete a közoktatás rendszerében).* A szerző foglalkozik az iskolaorvosi hálózattal, a gyógytestnevelési centrumokkal, a tárgyi helyzettel, a gyógytestnevelő személyiségével, a tanár és az orvos közötti kapcsolattal, a szakfelügyelettel, a megyék helyzetével stb.

A Műhely — tájékoztatás rovat szintén érdekes — tanulmányait — helyhiány miatt — csak felsorolni tudjuk: **Földényi János:** *A gyógynövények használatának lehetőségei a sportban (II. rész),*

Toncsev: *A lizoszomális enzimrendszer reakciója májkárosodásban* (Kandidátusi

értekezés tézisei), **Tihanyi József**: *A motorikus teljesítmény és az izom mechanikai tulajdonságainak kapcsolata az izom rostösszetételével emberen* (Kandidátusi értekezés tézisei), **Szabó Béla**: *A testi nevelés szerepe a középiskolás diákok személyiségformálásában* (Kandidátusi értekezés tézisei), **Mériem Kerzabi**: A nők és a sport Algériában, **Mohamed F res**: A 11—14 éves német és egyiptomi tanulók erőnlétének és gyorsaságának összehasonlító elemzése.

A Beszámolók rovatban **Földesiné Szabó Gyöngyi** ír a szocialista országok sporttudományos együttműködése filozófia, szociológiai témából tartott várnai kongresszusáról, **Nádori László** pedig milánói, salzburgi és innsbrucki tanulmányútja t pasztalatairól.

Külön érdekessége a Közleményeknek a melléklet **Kutassi László** tollából: A forradalmi baloldal sportpolitikai térnyerése Magyarországon 1944 vége — 1945 nyara között.

A Testnevelési Főiskola Közleményeit — mint erre már utaltam — mindenki haszonnal forgathatja, az óvodától a főiskoláig. Mert feltétlenül talál benne valamit, amit saját gyakorlati munkájában is hasznosíthat.

A MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA SZAKIRODALMI GYORSTÁJÉKOZTATÓJA

A Gutenberg-galaxis (a nyomtatásban megjelent írások mennyisége) egyre növekszik. S ehhez még hozzájárulnak az egyéb, modern csatornákon érkező információk, melyek tömege szintén nő (televízió, rádió, hanglemez, magnó, video, számtógép). Egyre nehezebb köztük az eligazodás. Egy anekdota szerint korunk egyik jelentős fizikusa a tervezett műszerhez szükséges műanyagot középiskolás gyermeke kémiakönyvében találta meg. A szakemberek többsége, mondhatnám mindegyike — szerencsések a kivételezettek — még saját, szűkebb tudományáguk, kutatási területük szakirodalmát is csak esetlegesen, véletlenszerűen és csak részben tudja áttekinteni, elolvasni.

Az információrobbanás korában ezen a nehézségen próbál meg segíteni az egyes szaktudományok rendszeresen közreadott szakbibliográfiája. Különösen hasznosak az ún. annotált tehát öt-tíz sorban a lényeget is ismertető bibliográfiák.

Mindez vonatkozik a testnevelésre is. De a kutatónak vagy a gyakorló szakembernek e területen is rendelkezésére áll egy hávonta megjelenő, annotált bibliográfia, amely segít eldönteni, hogy a világban megjelenő írások közül melyeket kell vagy érdemes elolvasni, lefordítani, lefordíttatni. Ez a címben is jelzett, a TF könyvtára által kiadott Szakirodalmi Gyorstájékoztató.

A Tájékoztató több részre oszlik.

A Nemzetközi folyóirat- és lapszemle az utolsó szám óta megjelent szakfolyóiratbeli cikkeket sorolja fel, illetve ismerteti. Külön fejezet mutatja be a hazai folyóiratok tanulmányait — természetesen a legfontosabbakat, akárcsak a külföldieknél. Külön rész tárgyalja a szakdolgozatokat, disszertációkat, pályamunkákat, s rendszeresen megismerhetjük a TF könyvtára új szerzeményeit is.

Megismerjük a könyvtár szolgáltatásait:

„**A TF Könyvtár szakirodalmi tájékoztató szolgálata** könyvek, könyvrészletek, folyóiratcikkek és egyéb **szakanyagok fordítását vállalja.**

Egy (ún. nagy) oldal elkészítésének díja 50 Ft. Ez a hatályos rendelkezések szerint megállapított összeg magában foglalja az ábrák és táblázatok másoltatásának, valamint a postázás költségeit is. A levélben bejelentett igényeket, az anyag terjedelmétől függően, négy-öt hét alatt tudjuk kielégíteni.

A könyvtár állományában lévő dokumentumokról (könyvek, szakcikkek, fordítások stb.) kívánságra **másolatot készítünk.** Egy oldal másolási díja 5 Ft.

A Testnevelési Főiskola Könyvtára **tematikus bibliográfiák** összeállítását, illetve egy-egy téma hazi és külföldi **szakirodalmának feltárását** is vállalja. E szolgáltatásunk díját esetenként, a megrendelőkkel folytatott megbeszélések alapján állapítjuk meg.

A fentieken kívül a TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgáltatásának munkatársai minden dokumentációs és információs kérdésben készséggel állnak a személyesen vagy levélben érdeklődők rendelkezésére.

Címünk: 1123 Bp., Alkotás u. 44., főépület III. em."

Végül a hasznos folyóirat megrendelésének módja:

„A Szakirodalmi Gyorstájékoztató évente tizenkétszer, minden hónap végén jelenik meg. A folyóirat egy évi előfizetési díja 500 Ft

Lapunk írásban az alábbi címen rendelhető meg:

Testnevelési Főiskola Könyvtár, 1123 Budapest. Alkotás u. 44.

Az előfizetési díj az MNB 232—90140—1008 számlaszámra fizethető be. Egyéni előfizetőknek átutalási postautalványt küldünk."

Azért kellett részletesen beszámolni e lapról, mert mind az egyéni, mind a közületi előfizető, mind a kutató, mind a gyakorló testnevelő, az érdeklődő csak nyer vele.

Mert így tud csak válogatni.

ANDOR GYÖRGY

Könyvismertetés

Kő András:

KARDÉLEN, KARDHEGYEN — VAGY TOLLHEGYEN?

(Sport, Budapest, 1986.)

A kitűnő sportújságírónak, számos sportkönyv szerzőjének új kötete jelent meg, a Kardélen, kardhegyen című munka. Részletesen kell e könyvről szólni, mert nagyon elkeserítő, nagyon szomorú, ám végig izgalmas olvasmány.

1956-ban számos sportoló, sportvezető és edző ment külföldre, részben az olimpiáról, részben itthonról, Magyarországról. Valami megszakadt a magyar sportban. Valami — a folyamatosság. Kardvívóink közül olyanok disszidáltak, mint Keresztes, aki Amerikában vívósportot tudott teremteni, kezdetben versenyzőként, később irányítóként. Sorolhatnánk a többi nevet is — de ez fölösleges. A könyv nem róluk szól — a csalódottakról, a a háttérbe állítottakról, az igaztalanul mellőzöttekről — hanem a következő korszakról.

Az „öregek" közül sokan itthon maradtak. És egy nagyon tehetséges, ifjú gárda vette át a hatvanas évek elejére, vagy még korábban a stafétabotot. Nem is akárkik. **Pézsa Tibor, Horváth Zoltán, Meszéna Tamás, Kovács Attila és Kovács Tamás, Marót Péter, Bakonyi Péter, Gerevich Pál** és a többiek. Nem másodrangúak, csak kezdetben a csapatba, a világversenyekre nem kerültek. De még csapattagok, egyéni indulók is: **Mendelényi Tamás, Hammang Ferenc, Kárpáti Rudolf, Delneky Gábor, Szerencsés József, Kalmár János, Gedővári Imre** — hogy már a maiakra is kitérjünk. Csodálatos névsor, hatalmas nevek. Csak éppen ez a gárda 1961 és 1976 között mindössze 13 aranyérmet szerzett — a csapatérmekkel együtt — a legnagyobb világversenyeken. Tudom, ennyi első hely nem akármi. De ha a régebbi eredményeket nézzük, ha a felsoroltak tehetségét tekintjük, akkor nyugodtan mondhatjuk: ez kevés.

És hogy miért lett csak ennyi?

Erre keres választ Kő András stílusában is új könyve.

Riportokat állít szembe egymással, egyéni riportokat. Miért nem győztünk? A vélemények megoszlanak. A felelősséget mindenki másra hárítja: a versenyzők egymásra, a vezetésre, a bírókra stb. A sort lehet folytatni. Például a rossz hangulattal, a rossz edzésmódszerekkel, a le nem adott vagy rosszul leadott csörtékkel, a vezetés ellentétével, kivételezésekkel... Magyarázat van. Pedig ez a gárda képes lett volna arra, hogy továbbvigye a magyar kard több évtizedes hegemóniáját. Csakhát...

Csakhát valami, sok valami rosszul sült el.

Az utánpótlás, a jelen? Vannak biztató jelenségek. De csak biztatóak. Mert a folyamatosság megszakadt, és ezt pótolni meglehetősen nehéz, talán hosszú ideig nem is lehet. Talán soha nem lehet.

Ki a hibás? A másik vagy mindenki? Én az utóbbira szavazok. De nem elsősorban a kardvívás miatt szerettem meg ezt a könyvet. Hanem azért, mert olyan olvasmányos és élvezetes, izgalmas a stílusa, mint a legjobb krimié. És mert az ott felvetett gondok már régen nem csupán kardvívásunk gondjai. Az egész sportéleté, ezen túlmenően az egész társadalomé.

Orbán György:

HOKI-BIBLIA

(Sportpropaganda, Budapest, 1986.)

Valamikor, a hatvanas évek elején vagy az ötvenesek végén az akkor már öregedő, de még mindig a világ legjobbjának számító Tumba Johanson, a svéd világsztár ezt mondta a magyar jégkorongról:

Magyarországnak rövidesen világhírű csapata lesz. A magyarok értik a csapatjátékot, tudnak játszani szellemesen, hozzáértően. Rövidesen betörnek a jégkorong világnagyságai közé.

Sajnos a nagy Tumbának nem lett igaza. Azóta csak vegetál a magyar jégkorongsport, azóta hol kiesünk, hol visszakerülünk a B csoportos világbajnokságba, azóta botrányok, eltiltott, kitiltott csapatok, megszüntetni akart jégpályák, botrányok sorozata jellemzi a magyar jégkorongot.

Úgy látszik: hiába alakultak új csapatok, hiába emelték fel háromról (!) a bajnoki résztvevőket, a jégkorong nem tud meghonosodni igazán hazánkban. Mert kevés a pálya. Mert nincs elég játéklehetőség. Mert a nagy egyesületek szabadulni akarnak olyan csapatoktól, amelyek eltartása kevesebbe kerül, mint egy NB I-es labdarúgó átigazolásakor kifizetett hivatalos összeg. Mert a jégkorongozók nyugodtan megsértődhetnek, kiválhatnak, hiszen a legtöbbjük még a felszerelést is úgy csempészi be az országba. Mert a jégkorong nem hoz olimpiai pontokat, mert a szakvezetők unják, mert...

Pedig a jégkorongot a XXI. század sportjának nevezik. Gyors, változatos, szellemesség nélkül még nálunk sem él meg senki a jégen. (Ha van jég.)

Orbán György, az egykori sokszoros válogatott, majd csapatkapitány — jelenleg külföldön dolgozik — nagyszerű könyvecskét írt a jégkorongról. Olyan kiadványt, amely nem csak az érdeklődő szurkolónak szól, nem csupán a — sajnos — nagyon szűkkörű szakembergárdát érdekli. Hanem olyat, amelyből bármely testnevelő tanár vagy egy lelkes papa is megtanulhatja a jégkorong alapvető tudnivalóit bár az előbb említett szűk szakembergárdára is ráférne e kiadvány olvasása

Hogy miért?

Mert Orbán György minden fontosat leír a jégkorongról. Azt is, amit egy nemzetközi szintű szakembernek tudni kell, és azt is, amit egy kezdő, iskolai csapattal a fagyok idején foglalkozó, nem szakember testnevelőnek ismernie kell: bemutatja a felszerelést, a játék alapját, a korcsolyázni tudást, a kapus feladatát és mozgását, tevékenységét, beavat a hátvédjáték rejtelmeibe, mint ahogy a csatárjátékba is. Elemzi az emberelőnyös és az emberhátrányos helyzeteket, a játékvezetők ténykedését. Nem feledkezik meg a szabályokról sem, mint ahogy közli a sok rajzzal illusztrált könyv végén a legfontosabb irodalmat is.

Talán ez a kiadvány is hozzájárul ahhoz, hogy — néhány évtizedes késéssel — a Nagy Tumbának legyen igaza. Hogy a magyar jégkorong a világ élvonalába emelkedik.

Reménykedjünk.

ANDOR GYÖRGY

Nagy János:

CSAPATJÁTÉK A LABDARÚGÁSBAN

(Sport, Budapest, 1986. 160.)

A könyv címe, tartalma, meg az írás stílusa is azt érzékelteti, hogy a könyv elsősorban a labdarúgással foglalkozó elméleti és gyakorlati szakembereknek: edzőknek, szakmai sportvezetőknek, testnevelőtanároknak íródott.

„A könyv írásakor arra törekedtem, — írja a szerző könyve bevezetőjében, — hogy bár a teljesség igénye nélkül, úgy mégis közérthetően felvázoljam napjaink korszerű csapatjátékának, és ennek megfelelően a ma játékosának legfontosabb tulajdonságait, valamint azokat a követelményeket, amelyeket az eredményes csapatjáték támaszt labdarúgókkal, edzőkkel, szakmai vezetőkkel szemben. A témát elvi-módszertani vonatkozásban rendszerszemléletűen igyekeztem feldolgozni. Célom az volt, hogy könyvem a labdarúgással foglalkozó alapvető művek sorában betölthesse a hézagpótló írás szerepét. Ez indokolja a viszonylag szűk terjedelmet, no meg az is, hogy a gyakorló edzők döntő többsége szívesen veszi kezébe a rövid, lényegretörő, tömör szakmai írásokat.

A könyv megírásakor a magam és az idősebb szakemberek, világot járó edzők, labdarúgók megfigyeléseire, tapasztalataira, valamint a témával kapcsolatos felmérésekre, kutatási eredményekre támaszkodtam. Végső soron az volt a célom, hogy fókuszpontba helyezzem a világ jelenlegi legjobbjait jellemző modern csapatjátékot és mindazokat a felkészítésbeli, játékbeli feladatokat, amelyeket szakembereknek és játékosoknak közösen meg kell oldaniuk.

Remélem, könyvem hasznos olvasmánya lesz azoknak a szakembereknek, akik élethivatásul választották a labdarúgókkal való foglalkozást és magát a nagy játékot."

Alekszej Szuetyin:

A MEGNYITÁSELMÉLET TANKÖNYVE I—II.

(Sport. Budapest, 1984.)

Azt szokták mondani, hogy a megnyitások elmélete hétmérföldes csizmával száguld előre. Nos, ez a tempó a legutóbbi években egyáltalán nem lassult, sőt, ellenkezőleg, a megnyitáselméleti kutatások egyre inkább terebélyesednek. Míg 10—15 évvel ezelőtt csak egy viszonylag korlátozott területre terjedt ki az érdeklődés (szicíliai védelem, királyindiai védelem, spanyol megnyitás) ma — néhány régi, már anakronisztikussá vált rendszer kivételével — alig van olyan megnyitáselméleti terület, amellyel a szerző ne foglalkozna. Ezért az olvasók érdekében részletesen tárgyalja a megnyitásokat.

A szerző az anyagot két kötetre osztotta: az első a nyílt megnyitásokkal foglalkozik, a második a zárt játékokkal és a szárnyi megnyitásokkal. A befejező részben útmutatásokat ad a megnyitáselmélet tanulmányozására. Mindvégig arra törekszik, hogy a vezető nagymesterek és mesterek játékgyakorlatán alapuló elemzéseket vegye figyelembe.

Igyekszik megvilágítani a megnyitások stratégiai alapgondolatait. Egyidejűleg azonban megkísérli, hogy utaljon a taktikai finomságokra is, mert sok olvasó számára gyakran ez a legszórakoztatóbb.

Ez a mű főleg a középminősítésű sakkozók széles táborához szól. Arra a kérdésre, hogy vajon elsősorban tankönyv-e vagy kézikönyv, a válasz a következő: ez is, az is! A megnyitáselmélet napjainkban megköveteli, hogy mindenekelőtt átfogó és aktuális áttekintést adjunk. Mégis a tankönyvjelleg áll az előtérben. Az anyag elrendezése és a feldolgozás módja ezt nyilvánvlóvá teszi.

J. J.

Hírek, megemlékezések

MŰKÖDÉSBEN A START SE

Ma már szinte közhelynek minősül, ha valaki országunkban a nevelőotthonokban, intézetekben élő gyermekek helyzetével kíván foglalkozni. Az utóbbi időben a közfigyelem — nem utolsó sorban — számuk növekedtével egyre inkább fordult e nehéz probléma felé. Ennek ellenére csak az utóbbi időben figyelt fel a magyar sportmozgalom arra a tartalékra, amelyet a 122 nevelőotthonban és intézetben élő, mintegy 15 ezer gyermek eddig ki nem használt energiája jelent.

Az állami gondozott gyermekek életének szervezéseire hivatott főhatóságok, valamint néhány lelkes szakember érdeme, hogy az Állami Ifjúsági Bizottság, a KISZ KB és az Úttörő Szövetség felismerte, hogy az állami gondozott gyermekek életében milyen sokat jelent a rendszeres sporttevékenység.

Köztudott, hogy — nem számos kivételtől eltekintve, — nevelőintézményeink nem erre a célra épült épületekben működnek. Megtalálható köztük mind a nagykiterjedésű parkban, erdőben elhelyezkedő kastély, mind a nagyváros épületrengetegébe nyomorított volt kaszárnya épület is. Közös jellemzőjük, hogy a sportszervezőnek az adott helyi lehetőségek. ismeretében kell megtalálni azt a sportágat, tevékenységet, amely az ott élő fiatalok számára ellensúlyozni tudja a szellemi és pszichikai megterhelést, valamint hozzájárul az akarati és közösségi neveléshez. Ennek a szinte beláthatatlan távlatokat kínáló munkának a megszervezésére, koordinálására — és nem utolsó sorban — anyagi támogatására alakult a Start Sportegyesület 1985. április 18-án.

E sportegyesületnek célja, hogy a sport eszközeivel segítse elő a nevelőotthonokban élő különböző korú gyermekek és fiatalok egészséges fejlődését, a társadalomba való beilleszkedését. A Művelődési Minisztérium egyetértett ezen elképzelésekkel és bejegyezte, mint saját sportegyesületét.

Az egyesület elsődleges feladatának tekintette, hogy megteremtse a sporttevékenység anyagi feltételeit. Ennek érdekében széles körben intézett felhívásokat a vállalatok, üzemek, gyárak, társadalmi szervezetekben, melyben erkölcsi és anyagi támogatást kért, hogy ezzel segítsék elő ezt a társadalmilag fontos és hasznos ügyet. A felhívást megértés fogadta. Megmozdultak mindazok, akik átérezték mindezt, így az Állami Ifjúsági Bizottság (mint bázis szerv) másfél millió, az Állami Biztosító félmillió, az OTSH, a Húsipari Tröszt 100—100 ezer forinttal nyújtott segítséget. A kiemelt összegek mellett jelentős az a támogatás, amelyet az egyesület számára a kialakuló tagság nyújt. Erkölcsi jelentősége mellett nem hanyagolható el az az összeg sem, amelyet a magánemberek és a jogi személyként belépő gazdálkodó egységek biztosítanak a folyamatos munkához. A jogi személyiségű tagok a támogatásaikat a Start SE központjába, illetve a VI. kerületi OTP-nél vezetett csekkszámlájára fizetik be. Ez az összeg központilag kerül elosztásra. (Ez utóbbiak 300 Ft-tól 70 000 Ft-ig terjedő támogatással járulnak hozzá az egyesület tevékenységéhez).

Akadnak olyan vállalatok, amelyek a megvalósításához egyszeri támogatással járultak hozzá. 1985-ben ez a bevétel négy millió forintott tett ki. Az 1986-os évben az egyesület vezetősége célkitűzésének tekinti munkája társadalmi bázisának további növelését. Ennek keretében megszervezni kívánja az egyéni pártoló tagságot.

A Start Sportegyesület egyéni pártoló tagja lehet bárki, aki magáévá teszi az egyesület célkitűzéseit és hajlandó azok megvalósítását — anyagi lehetőségei szerint — vagy munka hozzájárulással támogatni. Az egyéni pártoló tagdíjak az illető intézmények bevételét növelik, amelyet a helyi Start sportkör rendezvényeinek kiadásaira, illetve az edzők bérezésére használhatnak fel.

A pártoló tagság szervezése az egyesület egyes sportkörei számára lehetővé teszik a szorosabb kapcsolat kialakítását a nevelőintézmények és a környék (falu, város) lakossága, a helyi társadalmi és gazdasági szervezetek között. Egyes termelőegységek termékeiket felajánlva járultak hozzá terveink megvalósításához. Így példaként a Hopul Ipari Szövetkezet

4 db műanyag hajóval, a Pápai Textilgyár 250 m anyaggal, melyből a Vámos Ilona Szakmunkásképző Intézet növendékei sportnadrágot szabnak ki és varrnak meg. A Kőbányai Fabulon cég trikókat és krémeket, a Tungsram 500 db pólót ajándékozott az intézmények lakoinak.

A támogatás forint összege is jelentős volt már az indulás évében. Ez az összeg azonban — ha mégoly nagynak is tűnik — egy-egy intézményre vetítve csak szerény méretű segítséget jelent. Az intézmények életében azonban a karácsony előtt kiosztott 5—10—15 ezer Ft-os „Skála-vásárlási utalvány" 1,2 millió Ft értékben jelentette az első támogatást.

A következőkben néhány gondolat a Start Sportegyesület célkitűzéseiről és feladatairól:

— a nevelőintézményekben megalakulnak a Start sportkörök. Ezeknek a munkája jelenti a rendszeres sporttevékenység alapját, amely elősegíti a gyermekek fizikai és pszichikai épülését,
— gondoskodik a kimagasló tehetségű sportolók fejlődéséről azzal, hogy lehetővé teszi további munkájukat a nagyobb sportegyesületekben, illetve a környezetben működő egyesületek szakosztályaiban. A helyi lehetőségeket figyelembe véve ösztönzi a nevelőintézmények közelében lévő sportegyesületeket, hogy főleg az intézetekbe helyezzenek ki szakosztályokat,
— minden sporttevékenységgel szemben előtérbe helyezi az olyan sportágak fejlesztését, amelyek különösebb anyagi ráfordítást nem igényelnek tömeges részvétel esetén sem. Ilyenek pl. a természetjárás, tájfutás.
— támogatja a már hagyományossá vált nagyobb tömegeket megmozgató sportesemények szervezését, bővítését. Gyermekvédelmi környezetenként sport- és kulturális találkozók rendezését,
— célkitűzés az intézmények személyi feltételeinek javítása. Ezt szolgálná, ha minden nevelőintézményben lenne testnevelő szakos pedagógus. Ennek érdekében kívánatos lenne, hogy a főiskolai hallgatók tanítási gyakorlataikat a nevelőintézményekben is teljesítsék.
— olyan pályázati felhívásokat hirdet meg a Start SE a sportkörök számára, melyek rendszeres munkára serkentők, valamint a gyerekekkel foglalkozók anyaiglag is érdekeltté tehetők,
— kidolgozza az intézmények közötti versenyrendszert, amely lehetővé teszi a kiemelkedőbbeknek az ország sportjának vérkeringésébe való bekapcsolódását.

PUHRNÉ ANTALFY ZSUZSA

INHALT

Dr. Farmosi István: Humanbiologie — Körpererziehung und Sport 129
Sikó Attila: Ablaufplan für die Körpererziehungsstuden für Jungen im Gymnasium (15—16. Stunde) 136
Schäfer Ferenc: Vorschlag für die Einführung des Wettbewerbs „Kraftprobe" 141
Gergely Ildikó: Erfahrungen und Erfolge des „Entfettungslagers" in Szolnok ... 144
Forschungswerkstätte **(Karg Ibolya)** 146
Lacrosse — ursprünglich ein Volksspiel **(Somorjai László)** 151
Ideen, Neugkeiten **(Szentgyörgyi Zoltán, Szikra Ernő)** 153
Sport und Sprache **(Andor György)** 154
Zeitschriftenschau **(Andor György)** 156
Buchbesprechung **(Andor György)** 158
Nachrichten **(Puhrné Antalfy Zsuzsanna)** 160

СОДЕРЖАНИЕ

Др. Фармоши И.: Гумаибиология — физкультура и спорт 129
Шико А.: План-проект по обучению физкультуры юношей гимназии 136
Шефер Ф.: Предложение к ведению соревнования по „Сило-попытке" 141
Гергей И.: Результаты и опыты лагеря по уменьшению в весе 144
Цех исследования (Карг Ибойа) 146
Оригинальная народная игра (Шоморяи Ласло) 151
Идеи, новинки (Сентгёрги Золтан, Сикра Эрнё) 153
Спорт и язык (Андор Дёргь) 154
Изложэние журналов (Андор Дёргь) 156
Изложение книг (Андор Дёгь) 158
Новости, воспоминания (Пурнэ Анталфи Жужа) 163

ARA: 7,– Ft